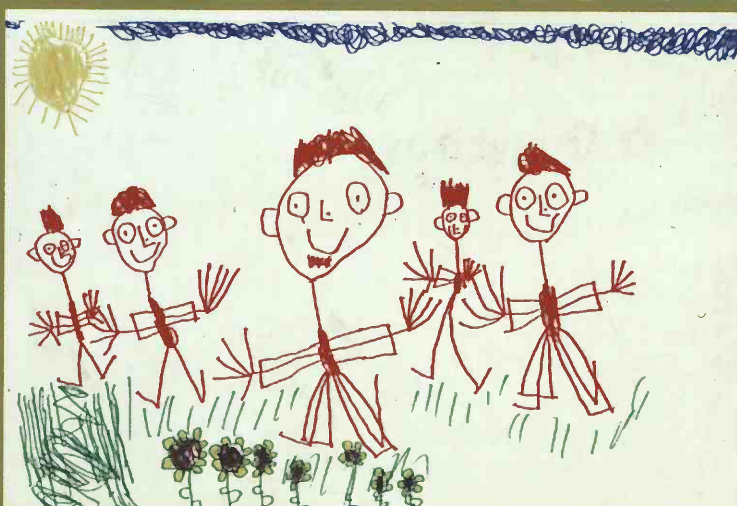
CATRINEL A. ŞTEFAN KÁLLAY ÉVA

# DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ŞI SOCIALE LA PREŞCOLARI

## GHID PRACTIC PENTRU EDUCATORI





Editura ASCR
- 2007 -

Catrinel A. ŞTEFAN KÁLLAY Éva

# Dezvoltarea Competențelor Emoționale şi Sociale la Preşcolari

## Ghid practic pentru educatori

Catrinel A. ŞTEFAN, KÁLLAY Éva

Coordonatori ştiinţifici:
Conf. univ. dr. Oana BENGA
Prof. univ. dr. Mircea MICLEA

Dezvoltarea Competenţelor Emoţionale şi Sociale la Preşcolari.
Ghid practic pentru educatori



Procesare computerizată: autorii

Coperta: autorii (pe baza desenelor copiilor de la Grădiniţa nr. 64 din Cluj-Napoca)

Desenele din volum: Szabados Orsolya

Editura ASCR (Asociaţia de Ştiinţe Cognitive din România)
Str. Gh. Bilaşcu nr. 37, 40015 Cluj-Napoca
Tel.: (+40) – 264-590967
Fax.: (+40) – 264-595576
Email: ascr@psychology.ro

Pentru comenzi:
ascr@psychology.ro

ISBN 978-973-7973-51-1

Catrinel A. ŞTEFAN

KÁLLAY Éva



# Dezvoltarea Competențelor Emoționale și Sociale la Preșcolari

## Ghid practic pentru educatori




Editura ASCR
Cluj-Napoca, 2007





## CUPRINS

**Prefață** .......... 7

CAPITOLUL I .......... 9
**Introducere** .......... 9
**I. Competențele emoționale** .......... 18
**II. Competențele sociale** .......... 27
**III. Factori de risc pentru dezvoltarea competențelor emoționale și sociale** .......... 37

CAPITOLUL II .......... 47
**A. Optimizarea relațiilor dintre adulți** .......... 47
1. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ȘI MANAGEMENTUL STRESULUI .......... 51
2. COMUNICAREA EFICIENTĂ .......... 63
2.1. Emiterea mesajului .......... 63
2.2. Receptarea mesajului .......... 64
2.3. Tipuri de comunicare .......... 68
3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ȘI LUAREA DECIZIILOR .......... 73
3.1. Managementul conflictelor .......... 73
3.2. Rezolvarea de probleme și luarea deciziilor .......... 80
**B. Optimizarea relației educator-copil** .......... 90
**I. STRATEGII DE DISCIPLINARE** .......... 91
1. STRATEGII DE ORGANIZARE A MEDIULUI DE ÎNVĂȚARE ȘI DE PREVENȚIE A PROBLEMELOR DE COMPORTAMENT .......... 91
1.1. Stabilirea rutinelor .......... 91
1.2. Stabilirea regulilor .......... 93
1.3. Stabilirea limitelor .......... 95
2. RECOMPENSELE CA MODALITATE DE ÎNCURAJARE A COMPORTAMENTELOR ADECVATE .......... 99
2.1. Lauda – întărire socială pentru comportamentele adecvate .......... 99
2.2. Sistemele de recompense .......... 102
3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE .......... 112
3.1. Ignorarea comportamentelor inadecvate .......... 113
3.2. Consecințele logice sau naturale ale comportamentelor inadecvate .......... 117
3.3. Excluderea .......... 121
**II. STRATEGII DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE ÎN RELAȚIA EDUCATOR-COPIL** .......... 126
1. STRATEGII DE OPTIMIZARE A RELAȚIEI EDUCATOR-COPIL .......... 126
2. ÎNVĂȚAREA ȘI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII .......... 133
3. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII1 .......... 138

CAPITOLUL III .......... 143
1. Activități pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale .......... 143
2. Activități pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor sociale .......... 175
3. Anexe .......... 232

BIBLIOGRAFIE .......... 298

# Prefață

Volumul de față este un ghid practic pentru educatori în vederea educării eficiente a copiilor de vârstă preșcolară. Această perioadă din viața copiilor se caracterizează prin transformări rapide, pe care educatorii trebuie să le gestioneze cu mult tact și răbdare. Scopul nostru a fost să vă oferim o sursă de informare, care să vă sprijine în identificarea unor soluții pentru situațiile cu care vă confruntați în practica zilnică.

Acesr volum se bazează pe o documentare extrem de riguroasă a literaturii de specialitate și pe experiența practică a autorilor. Cercetările au dovedit că nu este suficient să dezvoltăm doar capacitățile intelectuale ale copiilor. Interacțiunile noastre cu copiii de această vârstă, precum și discuțiile cu educatorii sau părinții ne-au convins de necesitatea unui program de educație timpurie care să vizeze dezvoltarea competențelor emoționale și sociale ale copiilor. Deși educarea preșcolarilor în acest sens poate părea prematură, ea este binevenită deoarece oferă premisele unei dezvoltări armonioase. Capacitatea copiilor de a-și conștientiza trăirile emoționale, de a le gestiona în mod adecvat sau de a-și face prieteni sunt cel puțin la fel de importante ca și abilitățile intelectuale.

Acest manual are un dublu scop: pe de o parte dorim să vă oferim informații și metode prin care puteți ***dezvolta*** competențele emoționale și sociale ale copiilor, precum și metode și tehnici eficiente prin care puteți ***optimiza*** aceste abilități. În situația în care unul sau mai mulți dintre copiii cu care lucrați are probleme emoționale sau de comportament severe, este preferabil să informați părinții și să le sugerați să apeleze la ajutor specializat (consiliere psihologică, psihoterapie). Accentuăm că acest volum se adresează doar acelor cazuri în care se dorește dezvoltarea și optimizarea acestor competențe.

Acest volum a fost conceput din dorința de a transpune cunoștințele din psihologia dezvoltării într-un format accesibil, la îndemâna cititorului fără cunoștințe aprofundate în domeniu. În plus, prin utilizarea acestui program sperăm să punem bazele unei relații bazate pe încredere între dumneavoastră și copiii din grupă. La rândul lor, activitățile practice acoperă aproape jumătate din conținutul materialului, ceea ce credem că vă oferă sugestii variate asupra modului în care puteți să relaționați și să vă jucați cu ei. Sperăm că veți utiliza acest program și că veți accepta provocarea noastră de a îmbina experiența dumneavoastră practică ca și pedagogi cu perspectiva psihologică pe care v-o propunem.

De asemenea, dorim să adresăm mulțumirile noastre coordonatorilor științifici ai acestei lucrări, doamna Conf. univ. dr. Oana Benga și domnul Prof. univ. dr. Mircea Miclea. Sugestiile și discuțiile repetate pe marginea acestui text, cât și expertiza lor ne-au ajutat să definitivăm textul. Sprijinul și încurajările lor constante, dar și exemplul personal pe care ni l-au oferit de-a lungul anilor, au făcut posibilă realizarea acestui volum.

Nu în ultimul rând, gândurile noastre se îndreaptă către părinții și bunicii noștri, oamenii care ne-au învățat că dincolo de orice cele mai importante lucruri pentru un copil sunt iubirea și acceptarea necondiționată din partea familiei.

Octombrie 2007 *Autorii*
Cluj-Napoca

# CAPITOLUL I





## INTRODUCERE*

Cu toții ne-am dori o viață plăcută, liniștită, cu succese și împliniri. Într-o lume dominată de căutarea succesului profesional și personal, în care banii și eficiența au devenit cuvinte cheie, oamenii caută să își găsească echilibrul mental și emoțional. Uneori mirajul soluțiilor facile este atât de mare încât tentația de a accepta *„rețete"* ale fericirii apare pur și simplu ca răspuns la o căutare din ce în ce mai acută a unor răspunsuri la problemele cu care ne confruntăm. Deși ideea ne displace profund, în realitate starea de bine nu este și nici nu poate fi continuă. Viața presupune nu numai evenimente pozitive, ci și situații negative cu încărcătură emoțională puternică (moartea unei persoane dragi, divorț-despărțire, situații de pierdere, boli grave, etc.), care ne vor pune la încercare abilitățile de adaptare. Vom face față evenimentului și provocărilor impuse de situație sau ne vom lăsa înfrânți?

Ar fi însă o greșeală să credem că ***doar*** aceste evenimente majore de viață sunt cele care ne pun la încercare. Tracasările cotidiene, problemele zilnice (aparent minore dar dese), schimbările continue necesită și ele acomodare, și pe termen lung pot avea efecte similare evenimentelor majore de viață.

Până de curând, simțul comun asocia succesul adaptării la aceste cerințe ale mediului cu nivelul de dezvoltare al abilităților intelectuale (funcții cognitive: memorie, atenție, raționament, decizie, etc.), separând tranșant raționalitatea de emoții. Cu cât o persoană avea un nivel mai ridicat de inteligență, cu atât șansele sale de adaptare și reușită în viață păreau să fie mai mari, ignorând aproape total trăirile emoționale ale persoanei și efectele acestora asupra sa și a celorlalți. În mod interesant, cercetările din domeniul psihologiei au arătat că un nivel ridicat de abilități intelectuale (IQ) poate contribui semnificativ la rezultate bune în diferite domenii cum ar fi cel școlar, dar ***nu este suficient*** pentru o bună adaptare și nici nu asigură succesul în viață. Studii efectuate mai ales în Statele Unite au relevat faptul că un număr mult mai mare decât cel așteptat de elevi/studenți deosebit de inteligenți (IQ mult peste medie), au eșuat din punct de vedere profesional și personal în viața adultă, comparativ cu cei cu nivele medii de IQ.

În mod firesc s-a pus întrebarea: *„Ce factori sunt în joc, de exemplu, atunci când o persoană cu un IQ mare se zbate din greu, în vreme ce o alta, cu un IQ modest, se descurcă surprinzător de bine?"*.

Cu toate că abilitățile intelectuale sunt foarte importante, emoțiile sunt o sursă de informații esențiale pentru supraviețuire. Ceea ce numim noi ***emoție*** este de fapt

---

* Volumul se bazează pe o documentare riguroasă, iar bibliografia consultată se găsește la finalul acestui volum.

combinația mai multor modificări survenite la nivel subiectiv, cognitiv (de gândire), biologic și comportamental (vezi Figura 1). Emoțiile modulează comportamentele noastre direcționate spre noi înșine (intrapersonal), cât și comportamentele noastre direcționate spre ceilalți (interpersonal).

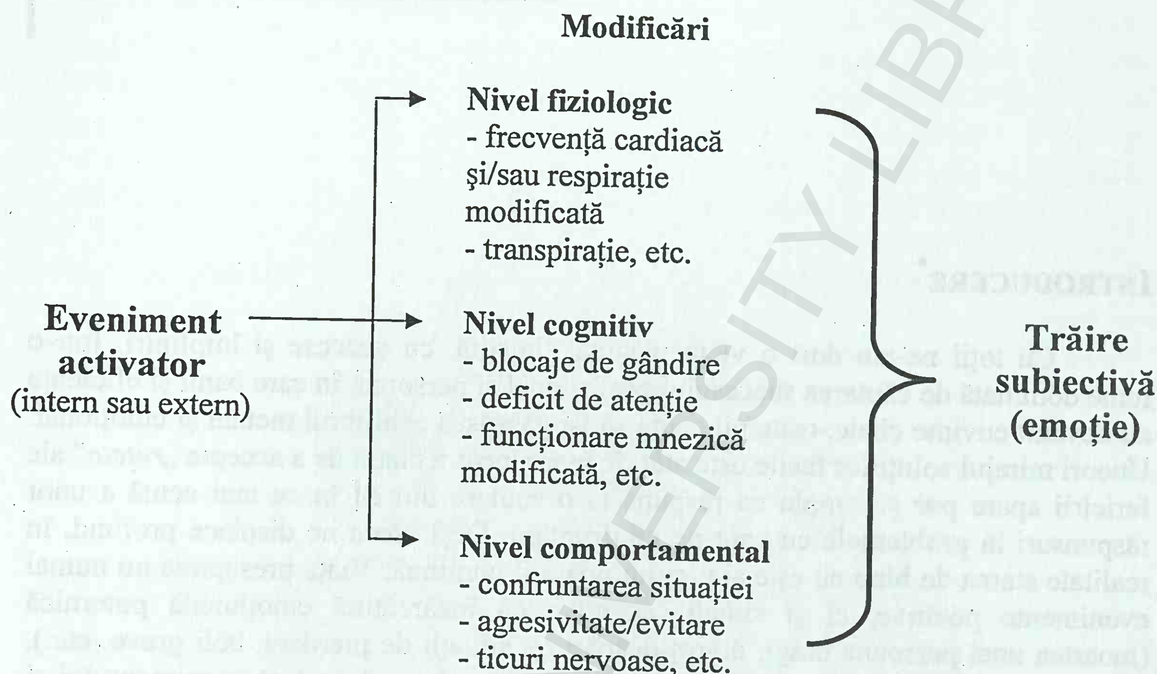



Figura 1

După cum știm, emoțiile pot fi ***pozitive*** (când ceea ce ni se întâmplă este în concordanță cu scopurile noastre: bucurie, mulțumire) și ***negative*** (când ceea ce ni se întâmplă este în contradicție cu scopurile noastre: tristețe, furie, teamă, dezgust, etc.). Dar această categorizare a emoțiilor oricât ar fi de comodă și la îndemână, nu surprinde aspectul cel mai important, și anume **funcționalitatea** lor. Emoțiile, fie pozitive sau negative, pot facilita sau periclita adaptarea individului la evenimentul activator. Astfel, atât emoțiile pozitive cât și cele negative pot fi ***funcționale*** - facilitând adaptarea individului sau ***disfuncționale*** - împiedicând adaptarea individului la situație.

| EMOȚII | | | |
|---|---|---|---|
| **POZITIVE** | | **NEGATIVE** | |
| **FUNCȚIONALE**<br>**Facilitează adaptarea**<br>De ex.: satisfacție motivatoare | **DISFUNCȚIONALE**<br>**Împiedică adaptarea**<br>De ex.: fericire extremă care duce la scăderea motivației | **FUNCȚIONALE**<br>**Facilitează adaptarea**<br>De ex.: nemulțumire motivatoare | **DISFUNCȚIONALE**<br>**Împiedică adaptarea**<br>De ex.: frică puternică, paralizantă |

Tabelul 1

În vederea identificării factorilor care contribuie la procesul adaptării și atingerea succesului în viață, începând cu anii '90 s-a accentuat foarte mult investigarea rolului jucat de trăirile afective. S-a observat că utilizarea eficientă a informațiilor cu încărcătură emoțională are un rol deosebit în procesul adaptării și în

atingerea confortului emoțional personal. Aceste abilități au fost denumite ***Inteligență Emoțională***.

Astfel, persoanele care au abilități emoționale bine dezvoltate au mai multe șanse să fie mulțumite în viață, să fie eficiente în mai multe domenii (profesional, personal), să își gestioneze stilul de gândire care stă la baza propriei productivități, să reușească să comunice eficient cu ceilalți, să stabilească și să mențină relații adecvate. În schimb, persoanele care trăiesc deseori sentimente de frustrare, nu își pot controla viața emoțională și se frământă, se îngrijorează, se deprimă, etc., nu reușesc să comunice eficient, să recunoască și să interpreteze corect emoțiile proprii și ale celorlalți, și ajung să își *saboteze* propria adaptare.

**Inteligența Emoțională**

Abilitatea de a percepe, înțelege și exprima emoțiile într-un mod adecvat, și de a le gestiona astfel încât să faciliteze atingerea scopurilor propuse.

Inteligența Emoțională a fost definită ca un set de abilități în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și comportamentul.

În urma investigațiilor în domeniul Inteligenței Emoționale, formula adaptării și succesului în viață s-a transformat în:

**Adaptare cu Succes = IQ + Inteligența Emoțională**

Investigarea Inteligenței Emoționale a evidențiat rolul catalizator al acestor abilități în diverse domenii ale vieții. De exemplu, cercetările din psihologia muncii au arătat că în pozițiile de conducere succesul este garantat în 85% din cazuri de nivele ridicate ale Inteligenței Emoționale. În cazul adulților, două treimi din problemele cauzate de stres se datorează unor stiluri de relaționare abuzivă, nesatisfăcătoare sau prost definită.

**Componentele Inteligenței Emoționale**

a. abilitatea de a înțelege și interpreta adecvat emoțiile proprii și ale celorlalți;

b. abilitatea de a conștientiza și de a manifesta emoții care pot facilita gândirea;

c. abilitatea de a înțelege corect informațiile cu încărcătură emoțională și de a folosi eficient cunoștințele legate de emoții;

d. abilitatea de a gestiona propriile emoții în vederea dezvoltării intelectuale, emoționale și atingerii stării de bine.

De asemenea, acei antreprenori, precum și agenți de vânzări care au nivele ridicate de inteligență emoțională aduc profituri mult mai mari decât colegii lor care au un nivel deosebit de ridicat al abilităților intelectuale, dar nivele scăzute de Inteligență Emoțională Inter- și Intrapersonală. În mod similar, medicii care reușesc să recunoască și să perceapă acurat emoțiile pacienților comunică mult mai eficient cu aceștia, fiind mai apreciați decât cei cu abilități profesionale deosebite, dar care sunt distanți. Din ce în ce mai multe date susțin ideea că modul și calitatea informației

transmise către pacient sunt factori importanți care determină aderența la tratament, și implicit succesul sau eșecul acestuia.

Pe scurt, putem spune că abilitatea unei persoane de a se adapta cerințelor vieții și de a face față situațiilor problematice depinde de funcționarea integrată a abilităților sale emoționale, sociale și de raționament/funcțiile cognitive.

Din păcate, numărul persoanelor care se confruntă cu tulburări mentale, emoționale și comportamentale tocmai din cauza reacțiilor dezadaptative este în creștere. Una din patru persoane este afectată de probleme severe de sănătate mentală care pot duce până la suicid. De exemplu, se preconizează că până în 2020 rata depresiei va cauza mai multe zile de absenteism de la serviciu decât bolile cardio-vasculare.

În cadrul investigării abilităților intelectuale s-a observat că acestea pot fi îmbunătățite într-o mai mică măsură comparativ cu cele emoționale și sociale, având o componentă genetică destul de puternică. Spre deosebire de abilitățile intelectuale, Inteligența Emoțională poate fi îmbunătățită semnificativ, deoarece este mai puternic modelată de influențele provenite din mediu. Acest lucru facilitează intervenția în vederea dezvoltării și optimizării competențelor emoționale și sociale.

După identificarea rolului central al trăirilor emoționale în procesul adaptării și al menținerii sănătății mentale, s-a recunoscut faptul că importanța competențelor emoționale este la fel de mare ca și cea a abilităților intelectuale, atât în cazul copiilor, cât și al adulților.

Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada preșcolară, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv (vezi Figura 2).

Ca urmare, aceasta este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale și sociale esențiale pentru funcționarea și adaptarea în viața adultă. Efectele negative ale dezvoltării inadecvate ale acestor competențe afectează sănătatea mentală atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Contracararea acestora și asigurarea unei dezvoltări optime (emoționale și sociale) se realizează cel mai eficient în perioada în care aceste competențe se află în formare.

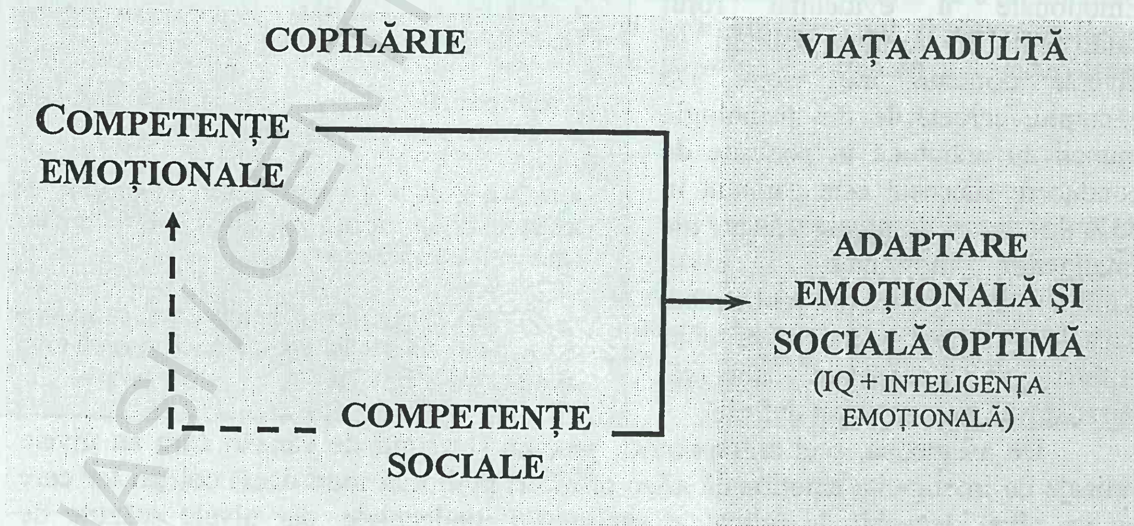



Figura 2

**Competența Emoțională** reprezintă abilitatea indivizilor de a se adapta atât la propriile emoții cât și la emoțiile celorlalți, pe când **Competența Socială** se referă la abilitatea copiilor de a forma relații sociale funcționale cu ceilalți copii și cu adulții din viața lor.

Copiii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei, al adolescenței, cât și al vieții adulte, într-o serie de domenii cum ar fi: sănătatea mentală, dezvoltarea cognitivă, pregătirea pentru școală, etc. (vezi Tabelul 2).

Competențele emoționale precare expun copiii riscului de a dezvolta diferite forme de **psihopatologie,** precum crize de furie necontrolată, agresivitate, anxietate, depresie, etc. Probabilitatea ca acești copii să renunțe la școală, să dezvolte comportamente antisociale (ex. delincvență juvenilă), dependență de droguri, este mult mai mare decât în cazul colegilor care au competențe emoționale bine dezvoltate.

De asemenea, competențele emoționale influențează **dezvoltarea cognitivă** a copiilor, pregătirea și adaptarea la mediul și cerințele școlare. De exemplu, un copil cu reacții frecvente de teamă în situații de evaluare își orientează o mare parte din resursele sale atenționale spre gestionarea fricii resimțite, în detrimentul utilizării acestor resurse pentru realizarea sarcinilor școlare. Competențele emoționale slab dezvoltate pot determina atitudini negative față de școală și lipsa încrederii în abilitatea de a rezolva sarcinile școlare.

Competențele emoționale sunt strâns legate și de competențele sociale, deoarece gestionarea propriilor emoții și ale celorlalți este deosebit de importantă pentru inițierea și menținerea relațiilor sociale. Relația dintre cele două competențe este și mai evidentă în perioada preșcolară când popularitatea și formarea prieteniilor depind în mare măsură de abilitatea copilului de a recunoaște și de a reacționa adecvat la emoțiile proprii și ale celorlalți.

| Deficite în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale → | **Probleme în copilărie, adolescență sau în viața adultă** | | |
|---|---|---|---|
| | **Copilărie, Adolescență** | | **Viața Adultă** |
| | **Probleme de sănătate mentală** | **Probleme de adaptare școlară** | |
| | • Anxietate;<br>• Depresie;<br>• Tulburări de comportament;<br>• Delincvență juvenilă;<br>• Consum de alcool și droguri, etc. | • Absenteism;<br>• Abandon școlar;<br>• Dificultăți în adaptarea la cerințele mediului școlar, etc. | • Anxietate;<br>• Depresie;<br>• Tulburări de comportament;<br>• Consum de alcool și droguri, etc.<br>• Relații interpersonale deficitare, etc. |

Tabelul 2

Copiii ale căror competențe sociale sunt insuficient dezvoltate întâmpină dificultăți în formarea și menținerea relațiilor sociale. Ei pot fi marginalizați și

respinşi de colegii lor, petrecând mai mult timp jucându-se singuri, ceea ce contribuie la izolare şi la interacţiuni limitate cu copiii de aceeaşi vârstă. Aceste neajunsuri sunt la rândul lor responsabile de limitarea contextelor în care copiii pot învăţa competenţele sociale specifice vârstei, generând un cerc vicios care poate duce la cronicizarea (agravarea) problemelor de relaţionare.

Lipsa popularităţii printre colegi şi izolarea au drept consecinţe formarea unei imagini negative despre capacitatea copilului de a face faţă interacţiunilor sociale, care se manifestă de regulă prin comportamente de evitare a celorlalţi copii. În astfel de situaţii, pot apărea o serie de probleme asociate cum ar fi ***depresia*** şi ***anxietatea***.

S-a constatat că acei copii care au abilităţi sociale slab dezvoltate prezintă dificultăţi în urmărirea instrucţiunilor educatoarei, nu se pot concentra în cadrul activităţilor şi în consecinţă nu îşi îndeplinesc în mod corespunzător sarcinile de la grupă. Pe termen lung, aceste deficite au consecinţe negative asupra adaptării la cerinţele şcolare care pot conduce ulterior la probleme cum ar fi ***absenteismul*** şi ***abandonul şcolar***.

Predispoziţia pentru probleme de sănătate mentală se poate manifesta în adolescenţă sub forma ***tulburărilor de comportament*** (ex. manifestarea comportamentelor opozante caracterizate prin refuzul de a respecta regulile, sfidare la adresa celorlalţi, incapacitatea de a ţine cont de dorinţele celorlalţi şi reacţii agresive) şi a ***delincvenţei juvenile*** asociată adesea cu ***dependenţă de alcool sau droguri***.

După cum se poate observa, insuficienta dezvoltare a competenţelor emoţionale are impact asupra celor sociale, care la rândul lor le influenţează pe cele emoţionale, motiv pentru care cele două tipuri de competenţe contribuie în egală măsură la dezvoltarea optimă a copiilor. De exemplu, un copil cu dificultăţi în recunoaşterea şi adaptarea la emoţiile celorlalţi va întâmpina probleme de relaţionare, va fi respins de copiii de aceeaşi vârstă, ceea ce va contribui la menţinerea şi/sau agravarea deficitelor în dezvoltarea competenţelor emoţionale.

Este evident faptul că dezvoltarea copiilor este adesea inegală, în sensul în care achiziţiile lor la nivelul diferitelor competenţe nu sunt similare şi se realizează de multe ori în salturi, perioade de achiziţii puternice fiind urmate de perioade de stagnare. Cu toate că nu există un „*orar*" al dezvoltării şi nici limite stricte, totuşi există repere relativ stabile pentru fiecare categorie de vârstă. Deoarece la copiii cu vârste cuprinse între 3 şi 7 ani competenţele emoţionale şi sociale sunt cel mai uşor de observat şi monitorizat prin comportamentele manifestate, ne-am propus să identificăm comportamentele pe care copiii ar trebui să le dobândească în anumite intervale de vârstă pentru a putea vorbi de dezvoltarea optimă („*normală*") a acestor competenţe. Pornind de la comportamentele identificate vom propune activităţi prin care să se dezvolte (dacă comportamentul nu se manifestă) sau să se optimizeze (dacă comportamentul se manifestă) cele două categorii de competenţe.

Experienţa dobândită în urma dezvoltării programelor de educaţie timpurie a relevat faptul că nu este suficientă o intervenţie orientată doar pe activităţi pentru copii. Dezvoltarea copiilor din punct de vedere emoţional şi social este în mare măsură şi rezultatul influenţelor provenite din relaţia cu adulţii (mai ales părinţi sau educatori, vezi ***Factori de risc***). Din această cauză, învăţarea anumitor comportamente este dependentă nu numai de capacităţile copilului, dar şi de modul în care adulţii favorizează sau din contră blochează dezvoltarea socială şi emoţională. Învăţarea oricărui comportament şi repetarea sa sunt dependente de comportamentele, atitudinile şi valorile promovate în mediul în care trăieşte copilul. În consecinţă, intervenţiile eficiente pentru dezvoltarea comportamentelor care definesc

competențele emoționale și sociale la această vârstă au fost alcătuite din trei categorii de activități. În acest volum, ne-am propus să urmărim aceeași structură:

1) activități pentru copii;
2) activități pentru părinți;
3) activități pentru educatori.

Așa cum se poate constata din Figura 3, atât abilitățile sociale cât și cele emoționale sunt rezultatul influențelor provenite din două categorii de factori:

1. factori intrapersonali (factori biologici, de temperament, cognitivi) cu o puternică componentă înnăscută;
2. factori interpersonali (interacțiunile cu alți copii, cu părinții sau educatorii) influentați de normele și valorile culturii din care provine o persoană.

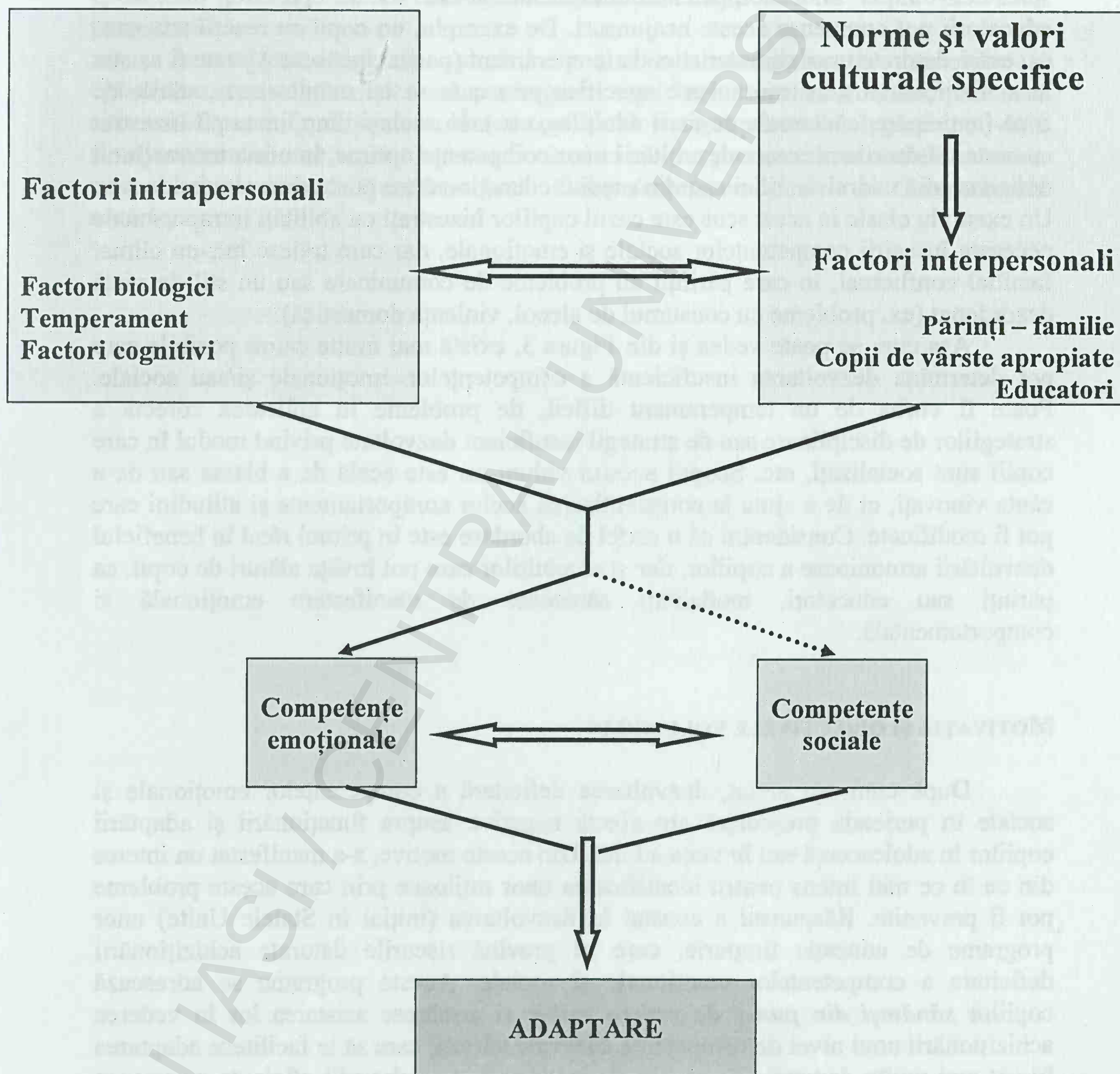



Figura 3

Aceste două categorii de factori se influenţează reciproc, iar interacţiunea dintre cele două are impact asupra competenţelor emoţionale şi sociale. Săgeata punctată din Figura 3 scoate în evidenţă faptul că la această vârstă influenţa factorilor inter- şi intrapersonali asupra competenţelor emoţionale este directă şi în acelaşi timp mai puternică decât asupra competenţelor sociale. Modul în care se produce socializarea emoţiilor în mediul familial şi educaţional sunt responsabile de modul în care se vor dezvolta competenţele sociale. În final, interacţiunea dintre cele două categorii de competenţe conduce la adaptarea optimă în viaţa cotidiană în plan personal sau profesional.

Factorii cu o puternică componentă genetică pot fi doar parţial modificaţi, dar factorii interpersonali pot avea efect compensator asupra deficitelor datorate factorilor biologici (genetici). Chiar dacă un copil se naşte cu anumite trăsături care îl predispun spre dezvoltarea unor competenţe emoţionale şi/sau sociale precare, familia şi educatorii pot compensa aceste neajunsuri. De exemplu, un copil cu reacţii anxioase excesive datorate unor caracteristici de temperament (parţial înnăscute) poate fi asistat în achiziţionarea unor mecanisme specifice prin care să îşi monitorizeze stările de frică (anticipare, căutarea apropierii adulţilor, etc.). În acelaşi timp, un copil înzestrat cu toate trăsăturile necesare dezvoltării unor competenţe optime, în urma interacţiunii deficitare din cadrul familiei sau din mediul educaţional, se poate dezvolta inadecvat. Un exemplu clasic în acest sens este cazul copiilor înzestraţi cu abilităţi intrapersonale necesare însuşirii competenţelor sociale şi emoţionale, dar care trăiesc într-un climat familial conflictual, în care părinţii au probleme de comunicare sau un stil de viaţă dezordonat (ex. probleme cu consumul de alcool, violenţa domestică).

Aşa cum se poate vedea şi din Figura 3, există mai multe cauze posibile care pot determina dezvoltarea insuficientă a competenţelor emoţionale şi/sau sociale. Poate fi vorba de un temperament dificil, de probleme în aplicarea corectă a strategiilor de disciplinare sau de strategii insuficient dezvoltate privind modul în care copiii sunt socializaţi, etc. Scopul acestui volum nu este acela de a blama sau de a căuta vinovaţi, ci de a ajuta la conştientizarea acelor comportamente şi atitudini care pot fi modificate. Considerăm că o astfel de abordare este în primul rând în beneficiul dezvoltării armonioase a copiilor, dar şi al adulţilor care pot învăţa alături de copii, ca părinţi sau educatori, modalităţi sănătoase de manifestare emoţională şi comportamentală.

## MOTIVAŢIA ŞI OBIECTIVELE VOLUMULUI

După cum am arătat, dezvoltarea deficitară a competenţelor emoţionale şi sociale în perioada preşcolară are efecte negative asupra funcţionării şi adaptării copiilor în adolescenţă sau în viaţa adultă. Din aceste motive, s-a manifestat un interes din ce în ce mai intens pentru identificarea unor mijloace prin care aceste probleme pot fi prevenite. Răspunsul a constat în dezvoltarea (iniţial în Statele Unite) unor programe de educaţie timpurie, care să prevină riscurile datorate achiziţionării deficitare a competenţelor emoţionale şi sociale. Aceste programe se adresează copiilor ***sănătoşi din punct de vedere psihic*** şi urmăresc asistarea lor în vederea achiziţionării unui nivel de competenţe adecvate vârstei, care să le faciliteze adaptarea în cât mai multe domenii. Acest gen de intervenţii s-au dovedit eficiente pe termen lung. Copiii care au fost incluşi în astfel de programe au beneficiat de pe urma acestora prin:

1) reducerea riscului dezvoltării ulterioare a unor tulburări psihice;
2) creşterea capacităţii de adaptare la cerinţele şcolare;
3) dezvoltarea unor abilităţi inter- şi intrapersonale care să faciliteze atingerea succesului profesional şi financiar;
4) dobândirea unor strategii care facilitează adaptarea în situaţiile stresante;
5) capacitatea de a menţine şi de a gestiona eficient relaţiile afective.

Astfel, s-a constatat faptul că distresul provocat de instalarea unei tulburări psihice poate fi prevenit, iar din punct de vedere practic, costurile generate de acest gen de intervenţii timpurii sunt mult mai mici decât cele ale intervenţiilor prin psihoterapie.

Având în vedere efectele pozitive ale intervenţiilor de educaţie timpurie, obiectivul major al acestui volum este oferirea unui mijloc prin care părinţii şi educatorii pot optimiza şi dezvolta competenţele menţionate la copiii de vârstă preşcolară.

În vederea asigurării aplicării cu succes a metodelor de dezvoltare şi optimizare, considerăm necesară parcurgerea unei baze teoretice concise, prin care cititorul se poate familiariza cu lumea copiilor de această vârstă înţelegând motivaţia şi raţionamentul care au stat la baza fiecărui exerciţiu, precum şi rezultatele scontate prin aplicarea corectă a acestora (vezi ***Competenţele emoţionale*** şi ***Competenţele sociale***).

# I. COMPETENȚELE EMOȚIONALE

Dezvoltarea emoțională optimă reprezintă una dintre componentele esențiale ale adaptării. Ea este necesară pentru menținerea stării de sănătate mentală și, așa cum vom arăta, influențează dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale. Dacă în cazul adulților dezvoltarea emoțională este deseori tratată sub termenul de Inteligență Emoțională (vezi ***Introducerea***), în cazul copiilor, literatura de specialitate preferă termenul de competență emoțională.

**Competența emoțională**

reprezintă abilitățile indivizilor de a se adapta atât la propriile emoții cât și la emoțiile celorlalți

**Competența Emoțională** este definită drept capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională. Competențele emoționale sunt împărțite în trei categorii:

- **experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor;**
- **înțelegerea și recunoașterea emoțiilor;**
- **reglarea emoțională.**

Descrierea detaliată a competențelor emoționale se găsește în tabelul alăturat:

| Tipuri de competențe emoționale | Exemple de competențe |
|---|---|
| I. Experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor | 1) conștientizarea trăirilor emoționale proprii;<br>2) transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională;<br>3) manifestarea empatiei. |
| II. Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor | 1) identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali;<br>2) denumirea emoțiilor („sunt bucuros", „sunt trist");<br>3) înțelegerea cauzelor și consecințelor emoțiilor. |
| III. Reglarea emoțională | 1) utilizarea strategiilor de reglare emoțională adecvate vârstei. |

Tabelul 3

## I. EXPERIENȚIEREA (TRĂIREA) ȘI EXPRIMAREA EMOȚIILOR

### 1. Conștientizarea trăirilor emoționale

Așa cum s-a discutat și în partea introductivă, emoțiile sunt reacții subiective la un eveniment relevant, caracterizat prin modificări fiziologice, experiențiale (trăiri subiective), cognitive (de gândire) și comportamentale. Situațiile care conțin informații incongruente cu scopurile, nevoile, dorințele, valorile noastre (nu sunt pe placul nostru) produc reacții emoționale negative, pe când cele care sunt congruente ne vor produce emoții pozitive. Deși identificarea exactă și definirea clară a emoțiilor

sunt deosebit de importante în procesul de adaptare în viața adultă, multe persoane nu reușesc să le distingă și să le definească cu destul de multă acuratețe.

Unul dintre aspectele cele mai importante care stau la baza abilităților de identificare și înțelegere a emoțiilor este reprezentat de conștientizarea acestora. Însă nu toate trăirile emoționale sunt conștientizate în mod automat. Conștientizarea trăirilor emoționale la copii de această vârstă este foarte greu de investigat. Din acest motiv, monitorizarea reacțiilor fiziologice și comportamentale poate oferi semne ale unor trăiri emoționale. Dacă observăm asemenea modificări putem spune că există componenta fără de care conștientizarea nu se poate produce. De exemplu, copilul căruia i se ia jucăria se înfurie, iar plânsul sau agresivitatea pot fi considerate modalități de a exprimare a acestei emoții (furia), deși nu este neapărat conștientizată. Etichetarea lingvistică a acestor stări facilitează conștientizarea stărilor respective.

Copiii mai mari (5-6 ani) înțeleg faptul ca reacțiile emoționale sunt legate de gândurile care apar în anumite situații. După ce conștientizează existența unei *„strângeri de stomac"* atunci când doresc să se apropie de un grup de copii care se joacă, își pot da seama că acest lucru se datorează fricii de a nu fi respinși de ceilalți copii. Pe baza conștientizării și interpetării acurate, copilul va putea alege strategia cea mai potrivită prin care să își gestioneze frica și să inițieze interacțiunea cu ceilalți. De exemplu, dacă va decide să gestioneze emoția (teama de a fi respins) prin confruntarea cu situația: se încurajează și cere voie copiilor să li se alăture, atunci probabil sentimentul de teamă se va diminua. Dacă frica duce la evitarea confruntării („îmi este frică să merg să îi rog să se joace cu mine"), este probabil ca reacția emoțională să persiste sau chiar să se intensifice. După cum se poate observa, conștientizarea emoțiilor este strâns legată de capacitatea de gestionare adecvată a emoțiilor (reglarea emoțională), competență care va fi discutată în continuare.

Conștientizarea propriilor emoții reprezintă componenta esențială pentru achiziționarea tuturor celorlalte abilități emoționale, respectiv sursa adaptării sociale. Dacă o persoană nu își conștientizează emoțiile, nu le va putea recunoaște și nici exprima adecvat, ceea ce poate duce la reglare emoțională deficitară. Aceasta poate genera în timp strategii de relaționare socială dezadaptativă și adaptare socială precară. De exemplu, nu putem vorbi de reglare emoțională dacă un copil nu este capabil să conștientizeze și să recunoască sentimentul de furie, deoarece acesta este primul pas în învățarea strategiilor de gestionare a emoțiilor negative.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de conștientizare a trăirilor emoționale**

Așa cum arătam, conștientizarea emoțiilor nu poate fi măsurată obiectiv, ci poate fi inferată prin intermediul modului în care se dezvoltă capacitatea de exprimare a emoțiilor. Copiii de **3 ani** sunt capabili să exprime trăiri emoționale de tipul bucuriei, furiei, tristeții, fricii sau dezgustului, chiar dacă nu reușesc întotdeauna să eticheteze verbal aceste emoții. Începând cu vârsta de **3-4 ani** copiii încep să manifeste mândria. Mândria la fel ca și vina sau rușinea sunt considerate **emoții sociale**, care apar în urma dezvoltării morale a copiilor și sunt în mare măsură influențate de modul în care părinții ghidează copilul în vederea respectării normelor de comportament specifice culturii în care se dezvoltă. Emoțiile sociale sunt exprimate și în mare măsură conștientizate de marea majoritate a copiilor la vârsta de **5-6 ani**.

## 2. Transmiterea adecvată a mesajelor cu încărcătură emoțională

Capacitatea copilului de a trasmite emoțiile (verbal și/sau non-verbal) adecvat, presupune exprimarea acestora sub o formă care să favorizeze adaptarea socială. De exemplu, nu râdem sau nu tachinăm un coleg care are urechile clăpăuge. La fel, nu râdem atunci când mama sau tata ne ceartă.

Modalitatea prin care sunt trimise mesajele afective, momentul, dar și intensitatea emoției exprimate sunt factori esențiali pentru adaptarea la context. De exemplu, este potrivit ca un copil să manifeste o ușoară nemulțumire atunci când pierde un joc, dar este inadecvat ca din aceste motive să manifeste mult timp furie în relația cu celălalt copil.

În al doilea rând, abilitatea de a exprima emoțiile în mod adecvat este legată de modul în care copilul înțelege relația dintre trăirea emoțională și exprimarea emoției. Exprimarea emoțiilor presupune apariția unor comportamente observabile, în timp ce trăirea unei emoții se referă la experiențierea acesteia de către persoană. De regulă, copiii exprimă emoțiile exact așa cum le simt, fără să fie influențați de reguli de exprimare. Din această cauză, agresivitatea ca formă de manifestare este mult mai frecventă în cazul copiilor de 3-4 ani comparativ cu cei de 5-6 ani. Copiii au la început dificultăți în înțelegerea faptului că se poate gestiona modul de exprimare a emoțiilor. Aici intervine rolul adultului care este resposabil de modelarea comportamentului adecvat al copiilor în special în situații cu încărcătură emoțională negativă.

Pe măsură ce copiii cresc, manifestarea emoțiilor este ghidată de reguli de exprimare care sunt în mare măsură dependente de cultura în care se dezvoltă copilul. Astfel, în funcție de consecințele anumitor reacții emoționale, copiii înțeleg faptul că unele sunt dezirabile social, iar altele nu. În plus, ei învață că emoțiile indezirabile pot fi controlate și înlocuite cu alte emoții potrivite contextului. De exemplu, copii știu că atunci când sunt furioși se pot certa cu ceilalți copii, iar aceștia nu vor mai dori să se joace cu ei. Cu timpul ei învață că într-o asemenea situație este acceptabil și adaptativ să manifeste nemulțumire sau tristețe. Înțelegerea relației dintre emoție și consecințele acesteia, precum și achiziționarea abilităților de reglare emoțională le permit copiilor să exprime emoții adecvate contextului. Exprimarea adecvată a emoțiilor (pozitive sau negative) ajută copiii să se integreze mai bine în grup și să formeze cu ușurință relații de prietenie cu ceilalți.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională**

La **3 ani**, copiii manifestă emoțiile pe care le simt. Începând cu vârsta de **4 ani**, ei încep să înțeleagă faptul că emoțiile trăite de ceilalți nu sunt neapărat cele pe care le exprimă. De exemplu, copiii învață faptul că atunci când o persoană primește un cadou care nu-i place, va zâmbi și se va comporta politicos pentru a n-o jigni. După vârsta de **5 ani,** copiii respectă regulile de exprimare a emoțiilor în situații sociale, chiar dacă nu înțeleg raționamentul care justifică acea regulă. Un copil de această vârstă înțelege faptul că nu este potrivit să râdă atunci când altcineva se lovește sau să jignească pe ceilalți în momentul în care sunt furioși.

## 3. Manifestarea empatiei

Empatia se referă la capacitatea copilului de a trăi o emoție ca și cum ar fi „*în papucii altuia*". Empatia înseamnă înțelegerea stării emoționale trăite de o altă

persoană, capacitatea de a fi alături de aceasta. Reacțiile emoționale extrem de puternice (de ex. anxietate) vizavi de emoțiile celorlalți, nu mai sunt considerate reacții empatice, ci sursă de disconfort emoțional propriu. Empatia presupune trasmiterea, în primul rând prin comportament, a faptului că oferim înțelegere și sprijin persoanei aflate într-un moment cu încărcătură emoțională negativă.

Reacțiile empatice ale copiilor se manifestă inițial în relațiile cu adulții relevanți: atunci când unul dintre părinți se lovește copilul poate să-și exprime empatia prin faptul că are o reacție de tristețe, își îmbrățișează părintele și chiar încearcă să-l liniștească. Mai mult, se pare că manifestarea empatiei este în mare măsură legată de tipul de atașament dezvoltat în perioada copilăriei timpurii (vezi ***Factori de risc***). La vârsta preșcolară, copiii cu atașament securizant exprimă cu mai multă ușurință empatia în relațiile cu ceilalți copii, motiv pentru care se integrează mult mai bine în grup și sunt percepuți pozitiv de către ceilalți. De asemenea, empatia permite copiilor să înțeleagă gândurile și emoțiile celorlalți, ceea ce-i ajută să folosească cu succes strategii de reglare emoțională și de rezolvare de probleme. Din aceste motive, acei copii care pot exprima empatie sunt mai puțin expuși riscului de a dezvolta forme de psihopatologie, formează și mențin mai ușor relații și au mai puține probleme de integrare în grup.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de manifestare a empatiei**

La **3 ani** copiii manifestă empatia cu precădere prin reacții non-verbale. Ei îmbrățișează sau mângâie persoana pentru a transmite empatia. Odată ce abilitățile lor verbale se îmbunătățesc, începând cu vârsta de **5 ani** copiii recurg din ce în ce mai frecvent și la manifestarea verbală a empatiei: „Nu fii supărat. O să vezi că buba trece. Și eu am avut una și a trecut".

## II. ÎNȚELEGEREA ȘI RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

### 1. Identificarea emoțiilor pe baza indicilor non-verbali

Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor presupune în afara etichetării lor verbale („este trist"/„este fericit") și o componentă non-verbală (mimică, gesturi, tonalitatea vocii, etc.). Emoțiile celorlalți pot fi „citite" prin intermediul reacțiilor non-verbale ale acestora. De exemplu, știm că atunci când o persoană este încruntată și folosește un ton amenințător, aceasta trăiește sentimentul de furie. Capacitatea copiilor de a recunoaște emoțiile se dezvoltă încă din primele luni de viață, sugarii fiind capabili să identifice reacțiile de bucurie sau furie ale părinților în funcție de indicii non-verbali ai acestor emoții. Câteva exemple de astfel de indici faciali se regăsesc în Tabelul 4.

Modul în care copiii interpretează indicii non-verbali ai reacțiilor emoționale este rezultatul experiențelor anterioare pe care le-au avut legat de modul în care se manifestă emoțiile. Copiii care beneficiază în familie și mai târziu la grădiniță de expunerea repetată la reacții emoționale și la discuții despre acestea, reușesc cu mai multă ușurință să interpreteze corect mesajele celorlalți.

Decodarea („citirea") corectă a mesajelor emoționale reprezintă o sursă de informații care ghidează modul în care ne vom comporta. De exemplu, copiii își dau seama că nu este momentul cel mai oportun să ceară cumpărarea unei noi jucării imediat după ce au fost certați de către părinți. În plus, abilitatea de a înțelege și discerne emoțiile celorlalți este esențială pentru manifestarea empatiei și a comportamentului prosocial (cooperare, oferirea ajutorului, etc.).

| *Emoție* | *Descrierea indicilor faciali* |
|---|---|
| Bucurie | Fruntea netedă; obrajii ridicați; colțurile gurii îndreptate în lateral și în sus. |
| Tristețe | Sprâncenele adunate; colțurile interioare ale pleoapelor ridicate; colțurile gurii îndreptate în jos; buza superioară împinsă în exterior de mușchii bărbiei. |
| Furie | Sprâncenele îndreptate în jos și apropiate una de alta; ochii îngustați prin apropierea sprâncenelor; buzele pot fi lipite între ele. |
| Teamă | Sprâncenele ușor ridicate și adunate; linii orizontale la nivelul frunții; ochii micșorați; pleoape ridicate; colțurile gurii strânse spre interior. |
| Surprindere | Sprâncenele ridicate; pielea de sub sprâncene întinsă; ochii măriți, rotunzi; gura deschisă. |
| Dezgust | Sprâncenele adunate și îndreptate în jos; riduri în zona bazei nasului; ochii micșorați; obrajii ridicați; mușchii gurii contractați; buza inferioară împinsă înainte. |

Tabelul 4

Dificultățile în recunoașterea emoțiilor celorlalți creează probleme în interpretarea corectă a mesajelor cu conținut emoțional, dar și în emiterea unui mesaj adecvat ca răspuns la emoțiile acestora. Astfel, pot apărea probleme de relaționare și situații conflictuale caracterizate prin manifestarea agresivității. De exemplu, un copil ar putea să interpreteze eronat tristețea unui coleg ca reacție de furie în timpul jocului. Această presupunere poate să-l determine să reacționeze agresiv, lovindu-și colegul. Comportamentul său va genera astfel un conflict care ar fi putut fi prevenit, dacă interpretarea reacției emoționale a celuilalt copil ar fi fost adecvată.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de identificare a emoțiilor pe baza indicilor non-verbali**

Capacitatea de identificare a emoțiilor pe baza indicilor non-verbali se produce conform următoarei secvențe temporale: bucurie, furie, tristețe, teamă, surpriză, dezgust. La **3 ani**, copiii recunosc cu destul de multă acuratețe bucuria, furia și tristețea, însă au dificultăți în recunoașterea sentimentului de teamă, care este adesea confundat cu tristețea. Începând cu vârsta de **5-6 ani**, copiii reușesc să recunoască toate cele 6 emoții descrise mai sus.

## 2. Denumirea emoțiilor

Mai ales în perioada preșcolară, atunci când copiii au achiziționat și utilizează din ce în ce mai frecvent limbajul, se dezvoltă și abilitatea lor de a denumi corect emoțiile proprii și ale celorlalți. Învățarea cuvintelor care denumesc emoții are la bază capacitatea de a decodifica și de a interpreta corect manifestările emoționale verbale sau non-verbale proprii și ale celorlalți. Acest lucru înseamnă că abilitatea de a denumi corect emoțiile este precedată de capacitatea de a le conștientiza și de a le identifica. Pe parcursul primilor ani de viață, copiii achiziționează treptat etichetele verbale ale emoțiilor. Pe lângă abilitățile de limbaj ale copilului, acest proces este în mare măsură dependent de frecvența cu care adulții îi atrag atenția asupra evenimentelor cu încărcătură emoțională și de utilizarea cuvintelor care denumesc emoții.

Dacă un copil este capabil să identifice starea emoțională pe care o trăiește și cunoaște eticheta verbală pentru acea emoție, acest lucru facilitează transmiterea verbală a emoțiilor. Învățând copiii să comunice emoțiile, ei pot să le exprime adecvat, ceea ce îi ajută să accepte cu mai multă ușurință punctul de vedere al celorlalți și să negocieze soluții la situațiile conflictuale. De asemenea, verbalizarea ajută extrem de mult la gestionarea corectă a emoțiilor, deoarece reacțiile de furie devin controlabile tocmai prin conștientizarea și apoi exercitarea controlului asupra acesteia prin autodialog („Sunt furios/oasă.... Stop! Acum respir adânc de trei ori! Mă calmez și mă gândesc la o soluție!" (vezi ***Învățarea și dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională la copii***).

Modalitatea practică prin care copiii pot fi familiarizați cu limbajul emoțional este reprezentat de conversațiile despre emoții, care au următoarele funcții:

- facilitarea exprimării propriilor emoții;
- înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți;
- înțelegerea motivului comportamentelor celorlalți;
- înțelegerea complexității stărilor emoționale;
- manifestarea empatiei;
- îmbunătățirea înțelegerii modului în care funcționează relațiile interpersonale.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de denumire a emoțiilor**

În jurul vârstei de **3 ani** copiii sunt capabili să diferențieze între emoțiile pozitive și negative, spunând „sunt bine" / "Mama e bine" sau „mă simt rău" / „Tata se simte rău" și cunosc cel puțin denumirea pentru bucurie și furie. Majoritatea copiilor de **5 ani** reușesc să identifice și să denumească corect bucuria, furia, tristețea și teama. Începând cu vârsta de **6 ani**, copiii încep să folosească corect și etichetele verbale pentru surpriză și dezgust.

**3. Înțelegerea cauzelor și consecințelor emoțiilor**

Pentru a putea înțelege cauzele emoțiilor este nevoie în primul rând de capacitatea de a le conștientiza. Ulterior, achiziționarea etichetelor verbale ale emoțiilor facilitează discuțiile despre ele și despre posibilele cauze ale acestora. Dobândirea acestei abilități presupune identificarea unor asocieri între emoții și situații. Copiii își pot da seama de faptul că resimt anumite emoții în funcție de situație, de exemplu „sunt bucuros/ă când părinții îmi cumpără o jucărie" sau „îmi este frică atunci când merg la dentist". Ulterior, odată ce încep să înțeleagă punctul de vedere al celorlalți (vezi ***Factori de risc***), realizează că două persoane pot avea reacții emoționale diferite în aceeași situație: „Mă bucur atunci când merg la bazin. Dar lui Radu îi este frică pentru că nu știe să înoate". Acest lucru facilitează înțelegerea „cauzelor" emoțiilor, copiii încercând să găsească explicații pentru emoțiile celorlalți. Dezoltarea acestei abilități este dependentă de frecvența cu care părinții sau educatorii inițiază discuții despre emoții.

Pe de altă parte, la această vârstă copiii încep să înțeleagă că manifestarea emoțională are consecințe asupra lor și asupra celorlalți. Acest lucru se realizează mai ales prin discuțiile purtate în familie sau mediul educațional, prin încurajarea reflectării asupra posibilelor consecințe produse de exprimarea emoțiilor: „Ce s-a întâmplat când ai fost furios?" „L-am lovit pe Cristi și el a început să plângă" sau „Am împărțit jucăria cu Dana și s-a bucurat foarte mult. Ne-am jucat bine împreună". Copiii care au șansa de a reflecta asupra emoțiilor și a consecințelor acestora asupra

propriei persoane şi a celorlalţi, achiziţionează cu mai multă uşurinţă strategii de reglare emoţională adecvate şi sunt mai rar implicaţi în conflicte.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea înţelegerii cauzelor şi consecinţelor emoţiilor**

Capacitatea de a asocia un context cu o anumită emoţie începe să se manifeste în jurul vârstei de **3-4 ani**. La această vârstă copiii reuşesc să înţeleagă faptul că anumite evenimente sunt legate de anumite emoţii. Pe baza capacităţii de a înţelege perspectiva celorlalţi, majoritatea copiilor de **5 ani** reuşesc să infereze cu acurateţe şi posibile cauze ale comportamentului propriu „Îmi place la mare pentru că stau mult în apă" şi al celorlalţi „Este supărat pentru că părinţii n-au vrut să-i cumpere jucăria".

În ceea ce priveşte consecinţele trăirilor emoţionale, copiii pot să le înţeleagă încă de la **3 ani** cu ajutorul unui adult, iar începând cu vârsta de **5-6 ani** sunt capabili să le identifice cu ajutor minim din partea acestuia.

## III. Reglarea emoţională

### 1. Dobândirea unor strategii de reglare emoţională adecvate vârstei

**Reglarea emoţională**
- Monitorizarea
- Evaluarea
- Modificarea

} Reacţiilor emoţionale

Reglarea emoţională se referă la monitorizarea, evaluarea şi modificarea reacţiilor emoţionale în vederea manifestării unor comportamente dezirabile social.

**Emoţiile pot fi:**
- **Pozitive** < Adaptative / Dezadaptative
- **Negative** < Adaptative / Dezadaptative

Capacităţile de reglare sunt responsabile de gestionarea reacţiilor emoţionale pozitive sau negative şi permit diminuarea distresului provocat de stările emoţionale disfuncţionale. Pentru a reduce intensitatea emoţiilor care le produc disconfort, copiii recurg de cele mai multe ori la căutarea apropierii fizice faţă de adulţi. Acest mecanism de reglare depinde în mare măsură de calitatea relaţiei emoţionale pe care copiii o au cu adultul respectiv, ceea ce îi va încuraja să caute suportul acestuia. În timp, copiii reuşesc să achiziţioneze şi strategii de autocontrol, strategii prin care încep să exercite independent de adulţi gestionarea propriilor reacţii emoţionale. Astfel, învaţă să elimine sursa de distres prin distragerea atenţiei, de exemplu prin reorientarea atenţiei către alte obiecte atunci când jucăria favorită nu este disponibilă. Altă strategie complexă se referă la reinterpretarea unei situaţii cu încărcătură emoţională negativă într-o manieră pozitivă (ex. „mai bine nu mănânc bomboana decât să merg apoi la dentist"). Aceste strategii sunt destul de rar utilizate spontan şi depind în mare măsură de modul în care părinţii îşi învaţă copiii să reacţioneze vizavi de emoţiile negative.

Abilităţile de reglare emoţională sunt necesare pentru gestionarea corectă a emoţiilor negative, ceea ce este o condiţie necesară adaptării optime la cerinţele şcolare. Aceste aspecte devin evidente atunci când copiilor li se cere să stea în bancă timp de 50 de minute, să îşi concentreze atenţia pe perioade de timp mai lungi sau să urmărească instrucţiunile din ce în ce mai complexe ale învăţătorului. Copiii cu abilităţi de reglare emoţională bine dezvoltate au mai puţine reacţii emoţionale negative gestionate inadecvat şi în consecinţă mai puţine probleme comportamentale.

Reglarea emoțională este parțial influențată de caracteristicile temperamentale ale copiilor. Pentru copiii care au o reactivitate emoțională crescută (experiențiază emoțiile mult mai puternic decât ceilalți copii de vârsta lui), achiziționarea strategiilor descrise anterior poate fi o sarcină destul de dificilă. În cazul neachiziționării acestor strategii, aceşti copii riscă să manifeste crize repetate de furie şi/sau agresivitate (bat, lovesc alți copii, strică jucăriile celorlalți, etc.). Pe de altă parte, o reactivitate emoțională prea scăzută, poate fi un factor de risc serios, care să predispună copilul spre reacții depresive, teamă, izolare socială, etc.

Subliniem faptul că aceste observații se referă la aspectele de risc, adică o mai mare probabilitate de a apărea probleme de adaptare, ceea ce NU echivalează cu certitudinea unor astfel de consecințe. În plus, aspectele temperamentale, deşi dificil de modificat pot fi modulate tocmai prin impactul experiențelor de învățare. De exemplu, un copil cu temperament dificil poate avea probleme în a-şi gestiona adecvat reacțiile de furie. Însă, în cazul în care adulții intervin şi ajută copilul să găsească soluții la aceste situații, atunci experiențele de învățare pot să compenseze în timp deficitele datorate temperamentului.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilităților de reglare emoțională**

Aceste aspecte legate de reglarea emoțională trebuie înțelese şi în contextul în care strategiile utilizate de către copii devin din ce în ce mai complexe pe parcursul perioadei preşcolare. Mai exact, la vârsta de **3-4 ani** majoritatea copiilor caută apropierea fizică a unui adult pentru a-şi gestiona emoțiile negative. La **4 ani**, copiii încep să îşi reorienteze atenția către o altă situație atunci când trăiesc o emoție negativă, la început cu ajutorul unui adult, iar după vârsta de **5-6 ani** reuşesc să facă acest lucru fără intervenția acestuia. După această vârsta, copiii încep să achiziționeze strategii de tipul minimalizării importanței unei situații neplăcute sau reinterpretării acesteia în termeni pozitivi.

SUMAR

**Conştientizarea** emoțiilor reprezintă abilitatea de bază pentru achiziționarea tuturor celorlalte competențe. Aceasta permite înțelegerea trăirilor emoționale proprii şi ale celorlalți, ceea ce favorizează pe de o parte transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional, iar pe de altă parte interpretarea corectă a mesajelor primite de la ceilalți. Copiii învață despre emoții şi despre modul în care pot fi gestionate corect în contextul interacțiunilor sociale. Experiențele lor în relațiile cu ceilalți (copii sau adulți) îi ajută să învețe despre **regulile de exprimare a emoțiilor, recunoaşterea emoțiilor** sau chiar despre **reglarea emoțională**. În consecință, competențele emoționale se dezvoltă în mare măsură prin practicile de socializare utilizate de către părinți (discuții despre emoții, atitudinea față de conflicte, exprimarea/inhibarea manifestărilor emoționale, etc.). Mai mult, competențele emoționale influențează dezvoltarea competențelor sociale, deoarece în lipsa acestora nu s-ar putea vorbi de inițierea şi menținerea relațiilor cu ceilalți. De exemplu, empatia reprezintă substratul dezvoltării abilităților de cooperare, de oferire a ajutorului sau de împărțire a jucăriilor, comportamente necesare pentru integrarea în grup.

| Tipuri de competențe emoționale | | Repere în dezvoltarea optimă a competențelor emoționale | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 3-4 ani | 4-5 ani | 5-7 ani |
| I. Experiențierea (trăirea) și exprimarea emoțiilor | 1. Conștientizează trăirile emoționale proprii | Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul. | Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul. | Exprimă emoții cum ar fi bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul. |
| | | | Exprimă mândria prin gesturi. | Exprimă mândria și rușinea verbal și prin gesturi. |
| | 2. Transmite adecvat mesaje cu încărcătură emoțională | Manifestă în general emoțiile exact așa cum le trăiesc. | Înțeleg faptul că oamenii nu manifestă întotdeauna emoțiile pe care le simt. | Respectă regulile de exprimare emoțională: de exemplu, nu râd când nu este cazul. |
| | 3. Manifestă empatie | Manifestă empatia față de stările emoționale negative ale celorlalți prin gesturi (mângâie sau îmbrățișează). | | Manifestă empatia verbal prin afirmații de genul „Nu fii supărat. O să treacă". |
| II. Înțelegerea și recunoașterea emoțiilor | 1. Identifică emoțiile pe baza indicilor non-verbali | Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe. | Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe și teamă. | Recunoaște expresiile emoționale pentru bucurie, furie, tristețe, teamă, suprindere, dezgust. |
| | 2. Denumește emoțiile | Spune despre sine că se simte „bine" sau „rău". | Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat. | Spune despre sine că se simte bucuros, furios, trist sau speriat. |
| | | Spune despre sine că se simte bucuros sau furios. | | Cunoaște denumirile emoțiilor pentru suprindere, dezgust, rușine. |
| | 3. Înțelege cauzele și consecințele emoțiilor | Asociază anumite situații cu anumite reacții emoționale. | | Identifică consecințele emoțiilor fără ajutor din partea unui adult. |
| | | Ajutat de un adult, înțelege cauzele reacțiilor emoționale. | | Înțelege cauzele unei emoții cu ajutor minim din partea unui adult. |
| III. Reglarea emoțională | 1. Utilizează strategii de reglare emoțională adecvate vârstei | Caută apropierea fizică a unui adult pentru a se liniști. | Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie cu ajutorul unui adult. | Își reorientează atenția către o altă situație sau o altă jucărie fără ajutorul unui adult. |
| | | | | Minimalizează importanța unei jucării sau a unui obiect inaccesibil „mă pot juca și cu altceva". |

Tabelul 5

## II. COMPETENȚELE SOCIALE

> **Competențele sociale**
>
> manifestarea unor comportamente adecvate și acceptate din punct de vedere social, care au consecințe pozitive asupra persoanelor implicate și permit atingerea unor scopuri.

Așa cum am menționat și în capitolul anterior, adaptarea eficientă a copiilor la cerințele din ce în ce mai complexe ale mediului sunt asigurate de dezvoltarea optimă a competențelor emoționale și sociale. **Competențele Sociale** se referă la abilitatea copiilor de a forma relații sociale funcționale cu ceilalți copii și adulți din viața lor. Altfel spus, competențele sociale facilitează interacțiunile pozitive, corespunzătoare normelor culturale, în așa fel încât să permită atingerea propriilor scopuri și în același timp respectarea nevoilor celorlalți.

Conform definiției de mai sus, orice comportament social este rezultatul unui proces de învățare a ceea ce este valorizat de către societate; de exemplu, faptul că salutăm sau ne prezentăm persoanelor necunoscute sunt considerate modalități politicoase de a iniția o interacțiune. Deoarece astfel de comportamente sunt percepute ca fiind adecvate, manifestarea lor va fi încurajată și ca atare repetată în contexte similare. În plus, aceste comportamente ne ajută să atingem anumite scopuri, în condițiile în care ne permit să inițiem și să stabilim o relație cu altcineva.

Competențele sociale ale preșcolarilor sunt împărțite în două categorii:

- **abilități interpersonale** de relaționare și de rezolvare de probleme;
- **abilități intrapersonale.**

O descriere detaliată a competențelor sociale se găsește în Tabelul 6:

| Tipuri de competențe sociale | | Exemple de competențe |
|---|---|---|
| **I.Interpersonale** | **A. Relaționare socială** | 1) interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei;<br>2) inițiază interacțiuni cu ceilalți copii;<br>3) împarte obiecte/jucării;<br>4) oferă și cere ajutor;<br>5) își așteaptă rândul;<br>6) utilizează formule de adresare politicoase. |
| | **B. Rezolvare de probleme sociale** | 1) rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei. |
| **II. Intrapersonale** | | 1) respectă regulile;<br>2) tolerează situațiile care provoacă frustrare. |

Tabelul 6

În continuare, vom descrie fiecare dintre competențele menționate, precum și acele aspecte care pot reprezenta surse de risc pentru dezvoltarea unor probleme de sănătate mentală.

## I. ABILITĂȚI INTERPERSONALE
### A. Abilități de relaționare socială

Pentru preşcolari contextul în care pot fi cel mai bine observate abilitățile de relaționare socială sunt reprezentate de situațiile de joc de la grupă sau de acasă în compania fraților sau a altor copii. Jocul are valoarea informativă cea mai ridicată cu privire la achiziționarea acestui tip de abilități de către preşcolari, pe de altă parte le oferă copiilor numeroase situații de învățare şi exersare a comportamentelor sociale. În acelaşi timp, jocul este şi contextul în care pot să se manifeste deficitele în dezvoltarea abilităților sociale şi în care asemenea deficite pot fi observate.

Competențele de relaționare socială includ o categorie aparte numite comportamente prosociale (Competențele de relaționare 3-6). Aceste competențe pot fi considerate surse ale dezvoltării capacității de cooperare, fiecare având impact indirect aspra formării relațiilor şi a integrării în grup. De regulă, copiii care stăpânesc aceste abilități reuşesc să-şi facă prieteni cu uşurință, deoarece înțeleg că orice relație presupune reciprocitate: pentru a primi, este necesar să şi oferi. Toate aceste abilități se formează şi se dezvoltă optim în măsura în care şi adulții reprezintă modele şi oferă ghidaj în învățarea lor.

#### 1. Interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei

După cum arătam, jocul reprezintă cea mai importantă sursă de învățare pentru copii şi principala lor preocupare la vârsta preşcolară. Prin joc copiii învață nu numai despre regulile sociale şi modul de interacțiune cu ceilalți, dar şi despre manifestarea adecvată a emoțiilor. În plus, jocul favorizează inclusiv achiziționarea unor abilități cognitive cum ar fi orientarea atenției, concentrarea într-o activitate pe perioade de timp mai îndelungate, dezvoltarea capacității de memorare, a limbajului, etc.

Odată cu vârsta, jocurile devin din ce în ce mai complexe, deoarece implică din ce în ce mai mulți parteneri. Capacitatea copiilor de a se integra în grup creşte odată cu vârsta, pe măsură ce reuşesc să controleze interacțiunea cu un număr din ce în ce mai mare de copii. La această vârstă, jocurile băieților sunt mai puternic orientate către interacțiuni fizice (ex. imitarea mişcărilor de luptă, etc.), implică mai multă mişcare şi presupun stabilirea unei ierarhii în grup. În schimb, fetele preferă activitățile structurate care se desfăşoară sub supravegherea adulților.

Copiii pot petrece timp şi în activități care nu implică interacțiuni cu alți copii, dar prin care îşi dezvoltă anumite abilități (ex. scriu, desenează, etc.). Acestea au efecte pozitive asupra dezvoltării, atât timp cât nu interferează cu implicarea în joc. Dezvoltarea abilităților cognitive necesare pentru adaptarea la cerințele şcolii (orientarea atenției, memoria, raționamentul, rezolvarea de probleme, etc.), este extrem de importantă, însă nu poate înlocui sau compensa achizițiile pe care copiii le fac prin joc. Dacă izolarea în activități individuale este frecventă şi afectează calitatea interacțiunilor cu ceilalți, atunci aceasta poate să favorizeze apariția unor probleme de anxietate sau depresie, cu consecințe asupra adaptării sociale a copiilor.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea interacțiunilor cu ceilalți copii prin joc**

În intervalul de vârstă **3-4 ani**, copiii dezvoltă **jocul simbolic**. Adică, transformă anumite obiecte în „unelte de joc" (ex. o eşarfă este transformată în pelerina lui Batman) sau imită unele comportamente ale părinților sau ale altor adulți (ex. duc mâna la ureche ca şi cum ar avea un telefon în mână şi vorbesc cu altcineva).

În multe situații, la 3-4 ani jocurile copiilor sunt în cea mai mare parte izolate sau paralele. **Jocul izolat** este cel în care un copil joacă simultan mai multe roluri, de exemplu își imaginează un naufragiu în care este pe rând, căpitanul care dă ordine, dar și echipajul care încearcă să salveze corabia. Tot în jurul acestei vârste, copiii încep să interacționeze cu ceilalți, în grupuri de câte doi și în general cu copii de același sex. În interacțiune, copiii sunt implicați într-o primă fază în **jocul paralel**, în sensul în care deși se află în proximitate, fiecare are preocupări diferite (ex. „Vreau să mă joc cu păpușa", „Uite! Am făcut un șarpe din plastilină!", „Acum îmbrac păpușa", „Pot să fac șarpele ăsta și mai lung").

Abilitatea de a interacționa simultan cu mai mulți copii evoluează în timp prin expunerea repetată la **jocurile de cooperare** în care schimburile de replici ilustrează preocuparea comună pentru un anumit joc (ex. „Vreau să construiesc o casă de păpuși", „Uite din asta facem acoperișul", „Peretele acesta îl facem din cuburi verzi"). Ca urmare a dezvoltării abilităților de limbaj, copiii ajung să stăpânească din ce în ce mai bine rolul de „organizatori" ai jocului, în sensul în care propun jocuri, indică roluri, precum și acțiuni care trebuie incluse în joc.

La **6 ani**, copiii se implică nu numai în jocuri simbolice, dar și în **jocuri cu reguli** de tipul „Nu te supăra frate", care devin din ce în ce mai frecvente după ce copiii ating vârsta școlară.

| **Caracteristicile jocurilor la 3-4 ani** | **Caracteristicile jocurilor la 5-6 ani** |
|---|---|
| *- copiii se implică în jocuri simbolice* | - este mai frecventă implicarea în jocuri la care participă mai mulți copii |
| *- se trece de la interacțiunile în grupuri de doi copii la jocuri care implică mai mulți parteneri de joacă* | - crește frecvența jocurilor de cooperare, concomitent cu scăderea celor izolate și paralele |
| *- este mai frecvent jocul izolat sau paralel* | - jocurile simbolice sunt din ce în ce mai sofisticate și apar și jocurile cu reguli |
| *- atribuie roluri partenerilor de joc (spun „tu ești pilotul")* | |

Tabelul 7

## 2. Inițiază interacțiuni cu ceilalți copii

Jocul reprezintă una dintre sursele cele mai importante de învățare despre relațiile cu ceilalți. Implicarea copiilor în joc facilitează dezvoltarea capacității de a iniția interacțiuni. În timp, strategiile de interacțiune ale copiilor devin din ce în ce mai rafinate, trecând de la strategiile non-verbale la cele verbale. S-a constatat faptul că acei copii care reușesc cu mai multă ușurință să inițieze un joc sau să răspundă la propunerile celorlalți, sunt plăcuți și căutați de ceilalți copii pentru a se juca împreună.

Interacțiunile pozitive cu ceilalți colegi conduc la formarea relațiilor de prietenie, dezvoltarea abilităților de cooperare și rezolvare de conflicte. Totuși, nu toți copiii reușesc să stabilească cu ușurință prietenii. Copiii timizi, deși își doresc să se joace cu ceilalți, au dificultăți în a-și aborda colegii pentru a se juca împreună. În schimb, copiii extrem de entuziaști, cu probleme în controlul propriului comportament, nu au răbdare să fie invitați sau nu cer voie să se alăture celorlalți. Ambele categorii de copii sunt frecvent excluse din activitățile de grup. Ca urmare, ei pot manifesta reacții de stres datorate respingerii de către ceilalți copii și în timp pot dezvolta stimă de sine deficitară. Percepția eronată a propriei persoane, pe baza

experiențelor negative anterioare, îi face excesiv de sensibili la remarcile celorlalți copii și nu le permite dezvoltarea încrederii în capacitatea lor de a rezolva situația.

Dezvoltarea capacității de a iniția interacțiuni de grup este atât responsabilitatea părintelui, dar și a educatorului. Cu toate acestea educatorii au mai multe oportunități de a învăța copiii cum să relaționeze cu ceilalți, deoarece la grădiniță interacțiunile în grupuri mai mari sunt mult mai frecvente.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea capacității de interacțiune cu ceilalți copii**

La vârsta de **3-4 ani** copiii inițiază interacțiuni bazate mai degrabă pe comportamente non-verbale decât verbale: ei observă reacțiile faciale ale celorlalți copii, le zâmbesc și petrec timp în proximitatea celuilalt, așa cum se întâmplă în jocul paralel.

Începând cu vârsta de **4-5 ani**, comportamentele non-verbale sunt însoțite din ce în ce mai frecvent de schimburi verbale care demonstrează faptul că există reciprocitate în interacțiune. Copiii reușesc să interacționeze în grupuri din ce în ce mai mari, cooperează în joc și încep să înțeleagă faptul că a se juca cu alți copii înseamnă să asculte ceea ce spun și să răspundă. În această etapă ei învață să inițieze o interacțiune fie prin oferirea unei jucării în schimbul participării la o activitate, fie printr-o formulă verbală „Vrei să ne jucăm împreună?"

La **5-6 ani**, copiii își îmbunătățesc, ca urmare a experienței în jocurile de cooperare, capacitatea de a se implica într-un joc „*din mers*", adică de a se integra într-un joc aflat deja în desfășurare. În acest sens, copiii învață strategii cum ar fi imitarea acțiunilor celorlalți pentru a „*intra*" în joc.

Jocul în grup favorizează inclusiv dezvoltarea abilităților de conversație. De aceea, pe lângă strategiile non-verbale ei învață să utilizeze și strategii verbale, care presupun cererea și așteptarea permisiunii celorlalți pentru alăturarea în joc (ex. „Îmi place ce vă jucați voi. Pot să mă joc și eu?")

### 3. Împarte obiecte/jucării

Comportamentul de împărțire a obiectelor sau jucăriilor se află la baza formării prieteniilor, deoarece reciprocitatea reprezintă una dintre premisele formării și menținerii relațiilor cu ceilalți. Astfel, împărțirea jucăriilor facilitează integrarea copiilor în grup și cooperarea, ceea ce influențează popularitatea printre colegi. Acest comportament este promovat în mare măsură de educatori, care-l pot utiliza ca regulă în interacțiunile din cadrul grupei. S-a constatat faptul că împărțirea jucăriilor cu alți copii se manifestă ca urmare a explicațiilor pe care adulții le oferă privind consecințele pozitive ale acestui comportament și a exersării lui în relațiile cu ceilalți.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de împărțire a obiectelor sau jucăriilor**

La **3-4 ani**, copiii realizează aceste comportamente cu sprijinul adulților. Mai exact, în diferite situații de joc cu alți copii este nevoie să li se reamintească faptul că trebuie să împartă jucăriile. O modalitate excelentă de a învăța copiii cum să împartă sunt jocurile cu adulții în care se poate exersa acest comportament (vezi ***Capitolul III***).

Treptat, după vârsta de **5 ani**, copiii încep să împartă fără să li se ceară explicit acest lucru de către un adult. Copiii învață faptul că menținerea unei relații se bazează pe reciprocitate, iar împărțirea jucăriilor reprezintă un comportament care favorizează formarea prieteniilor.

**4. Cere și oferă ajutor**

Cererea ajutorului se referă de fapt la capacitatea de a înțelege faptul că uneori abilitățile noastre nu sunt suficiente pentru rezolvarea anumitor situații. Oferirea ajutorului este la rândul ei o modalitate de a interacționa cu ceilalți copii, de a dezvolta relații de prietenie și se învață prin observarea modelelor (adulți), prin ghidare și prin exersarea comportamentului în diferite situații.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a cere și de a oferi ajutor**

Copiii de **3 ani** solicită mult mai frecvent ajutor din partea celorlalți (în special adulți), în timp ce oferirea ajutorului nu este spontană, ci apare de regulă dacă un adult îi cere copilului să efectueze acest comportament.

Copiii de **5-6 ani** manifestă mai multă autonomie, cer mai rar ajutor și sunt mult mai înclinați să manifeste responsabilitate față de cei mai mici decât ei. În cazul lor, oferirea ajutorului poate să se manifeste spontan, fără să li se ceară de către un adult.

**5. Își așteaptă rândul**

Așteptarea rândului este de multe ori o regulă de comportament utilizată de către educatori, care are un dublu beneficiu: dezvoltă capacitatea copiilor de a-și regla emoțiile și de a rezolva în mod eficient problemele care pot să apară în joc. Capacitatea copiilor de a-și aștepta rândul este rezultatul învățării și al modelării acestui comportament și este esențial pentru inițierea și menținerea relațiilor cu ceilalți copii.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilității de a-și aștepta rândul**

Încă de la vârsta de **3-4 ani** copiii sunt capabili să își aștepte rândul în situații de joc, însă au nevoie ca acest lucru să le fie reamintit de către un adult. În timp, așteptarea rândului devine o strategie de rezolvare a conflictelor: doi copii care-și doresc aceeași jucărie se înțeleg să se joace pe rând. După vârsta de **5 ani**, copiii ajung să își aștepte rândul fără să li se reamintească sau chiar să renunțe la „rândul lor" în favoarea altui copil.

**6. Utilizează formule de adresare politicoase**

Adresarea politicoasă reprezintă o modalitate de a iniția o relație. Se poate observa că acei copii care utilizează formule de genul „te rog" și „mulțumesc" sunt mai plăcuți de către colegii lor decât cei care nu le utilizează. Aceste formule de adresare sunt achiziționate rapid dacă părinții și educatorii le utilizează ei înșiși în relațiile cu ceilalți.

**Repere în dezvoltarea ontogenetică a utilizării formulelor de adresare politicoase**

Datorită faptului că acest comportament este influențat și de gradul de dezvoltare al limbajului, utilizarea formulelor de adresare politicoase constituie un indicator mai sensibil al dezvoltării competențelor sociale în jurul vârstei de **5-6 ani**. Copiii pot totuși să utilizeze aceste formule și mai devreme, la **4-5 ani** dacă adulții le atrag atenția asupra acestui lucru.

## B. Abilităţi interpersonale de rezolvare de probleme

Între abilităţile de relaţionare socială şi abilităţile de rezolvare de probleme există o relaţie de interdependenţă. Copiii ale căror abilităţi de relaţionare sunt suficient de bine dezvoltate, au în general şanse mai mari de a rezolva situaţiile problematice. Aceşti copii recurg mult mai rar la reacţii agresive sau de evitare, fiind mai înclinaţi să găsească soluţii la problemele cu care se confruntă. Treptat copiii învaţă să identifice situaţiile problematice, să le analizeze şi să găsească modalităţi adecvate de rezolvare a acestora.

### 1. Rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei (recurgerea la ajutorul unui adult, evitarea, negocierea şi compromisul)

Conflictele (situaţiile în care două sau mai multe persoane au nevoi, idei, credinţe, convingeri sau scopuri foarte diferite) sunt fenomene obişnuite în relaţiile interpersonale. Copiii învaţă modalităţi constructive de rezolvare a conflictelor prin experienţa pe care o dobândesc în jocurile de cooperare şi prin ajutorul pe care îl primesc din partea adulţilor în identificarea strategiilor potrivite. De regulă, interacţiunile copiilor de 3 ani sunt caracterizate prin agresivitate, deoarece ei nu ştiu cum să rezolve eficient aceste situaţii. Din aceste motive, copiii obişnuiesc să lovească, să împingă, să arunce cu obiecte (agresivitate fizică) sau să ţipe, să îi ameninţe pe ceilalţi copii că vor fi bătuţi sau că le vor da porecle (agresivitate verbală). O altă formă de agresivitate este cea relaţională, întâlnită de obicei după vârsta de 4 ani şi se manifestă prin comportamente de excludere. De exemplu, un copil îşi ameninţă colegul că nu mai este prietenul lui, dacă nu împarte creioanele cu el.

S-a constatat că există diferenţe de gen în ceea ce priveşte forma în care se manifestă agresivitatea. Băieţii tind să fie implicaţi mai des în forme de agresivitate fizică, în timp ce fetele sunt mai des implicate în situaţii de agresivitate relaţională. Cu toate acestea, agresivitatea fizică este cel mai adesea asociată şi cu agresivitatea relaţională.

Pe măsură ce copiii învaţă strategii prin care să facă faţă situaţiilor conflictuale, frecvenţa acestor comportamente agresive scade. Însă, manifestarea frecventă a agresivităţii la vârsta de 5-6 ani indică posibile probleme de comportament datorate de exemplu: interpretării eronate a situaţiei, evaluării eronate a propriilor abilităţi, unui repertoriu limitat de mecanisme de reglare a emoţiilor, modelelor rigide de comportament preluate din familie, etc.

**Repere ontogenetice în dezvoltarea abilităţii de a rezolva conflictele prin strategii adecvate vârstei**

În intervalul de vârstă **3-4 ani**, una dintre strategiile la care copiii recurg în situaţii conflictuale se referă la implicarea unui adult în rezolvarea problemei prin **recurgerea la ajutorul** acestuia. O altă strategie de rezolvare a conflictelor achiziţionată de către copiii de această vârstă se referă la **evitarea** conflictului sau a posibilelor situaţii conflictuale. De exemplu, copilul se îndepărtează de colegul care îl tachinează sau care l-ar putea tachina, pentru că experienţele sale anterioare în astfel de situaţii l-au învăţat că evitarea reprezintă o strategie de rezolvarea a conflictului.

La **5-7 ani**, repertoriul comportamental include strategii de **negociere şi compromis**. De exemplu, Alex şi Cosmin se joacă de-a poliţiştii şi urmăresc un hoţ

din elicopter. La un moment dat, Cosmin se plânge că el nu este niciodată pilotul, la care Alex îi răspunde că poate să fie şi el pilot pentru că elicopterele pot fi pilotate de două persoane. Deoarece Alex nu a vrut să renunţe la rolul de pilot a recurs la negociere prin care şi-a păstrat rolul dorit şi în acelaşi timp a evitat întreruperea jocului datorată nemulţumirii lui Cosmin. Aceste strategii de compromis sunt specifice vârstelor mai mari deoarece acestea se dezvoltă în urma experienţelor de joc ale copiilor şi ca urmare sunt descoperite la vârste la care jocul prin cooperare este din ce în ce mai frecvent. De exemplu, copiii învaţă că oferirea unui obiect sau schimbul de jucării poate constitui o modalitate de rezolvare a situaţiilor problematice.

## II. Abilităţi sociale intrapersonale

Abilităţile sociale intrapersonale se dezvoltă şi sunt modelate în context social. Capacitatea de adaptare a copiilor este în mare măsură influenţată de modul în care îşi pot controla propriul comportament. Sursa autocontrolului comportamental este reprezentată de dobândirea abilităţilor de reglare emoţională. Multe situaţii sociale presupun capacitatea copilului de a-şi inhiba primul impuls: dacă unui copil îi place jucăria colegului, reacţia adecvată ar fi să ceară permisiunea pentru a lua jucăria sau să ofere altă jucărie în schimbul celei pe care o doreşte. Astfel, comportamentul corect în situaţii care generează frustrare este dependent de măsura în care copilul poate într-o primă fază să îşi controleze prima reacţie şi apoi să amâne obţinerea jucăriei dorite (toleranţa la frustrare). De altfel, principiul care stă la baza respectării regulilor este asociat cu abilitatea de autocontrol comportamental. Pornind de la exemplul de mai sus, comportamentul adecvat poate fi modelat de o regulă de comportament: „cerem voie înainte să luăm jucăriile celorlalţi copii".

### 1. Respectă regulile

Respectarea regulilor reprezintă premisa oricărei forme de interacţiune socială. Copiii învaţă că fiecare context social este asociat anumitor reguli şi consecinţe (ex. „Când ne jucăm, avem grijă de jucării. Dacă le aruncăm, se strică şi nu vom mai avea cu ce să ne jucăm" sau „La masă mergem pe rând. Dacă fugim, putem să cădem sau să ne lovim"). Prin verbalizare şi repetarea constantă a regulilor, copiii înţeleg faptul că există o relaţie între situaţie şi comportamentul care trebuie adoptat, precum şi faptul că acel comportament este urmat de consecinţe.

Copiii nu urmează regulile în mod natural. Pentru a fi respectate regulile trebuie:

a. stabilite împreună cu o autoritate (părinte sau educator),
b. explicate şi discutate.

De exemplu, pentru regula „avem grijă de jucării" precizăm consecinţele pozitive „toţi vom avea cu ce să ne jucăm" şi consecinţele negative „dacă le aruncăm sau tragem de ele, se vor strica şi nu vom mai avea cu ce să ne jucăm". Trebuie reţinut şi faptul că nu este suficientă stabilirea şi discutarea regulilor. Pentru ca regula să fie respectată, copilul are nevoie de contexte în care să exerseze comportamentul şi în care să i se reamintească acea regulă. Respectarea sau complianţa la reguli este un proces de învăţare şi se dezvoltă prin exersarea comportamentului, ceea ce are drept consecinţă internalizarea regulii, adică respectarea ei necondiţionată.

Nerespectarea (non-complianța) regulilor poate să ia diferite forme: copilul poate să refuze o regulă sau o cerere care i se adresează, fără să aibă o reacție verbală, de regulă prin continuarea sau inițierea unui alt comportament (evită contactul vizual și caută să se implice în alte activități pentru a se sustrage de la realizarea comportamentului) sau prin a răspunde „nu" la solicitări. Dacă comportamentul se produce sistematic și este însoțit de lipsa unei motivații plauzibile (ex. teama de a nu-i fi stricată jucăria favorită), de crize de furie sau de agresivitate, atunci poate fi vorba de o tulburare de comportament, iar situația presupune evaluare și intervenție de specialitate (psiholog școlar sau psihoterapeut).

**Repere ontogenetice în dezvoltarea capacității de respectare a regulilor**

În jurul vârstei de **3-4 ani**, copiii ar trebui să fie capabili să urmeze câte 2-3 reguli privind pe de` o parte comportamentul de acasă, iar pe de altă parte comportamentul de la grădiniță. Respectarea regulilor la această vârstă depinde în mare măsură de frecvența cu care se reamintește regula de către părinte sau educator.

La **5-7 ani** copiii pot reține până la 4-5 reguli atât în contextul familial, cât și la grădiniță, și respectă aceste reguli chiar și fără să li se reamintească. Începând cu vârsta de **6-7 ani**, copiii utilizează strategii verbale pentru a cere explicații în legătură cu o regulă (non-complianță negociată). Acest comportament este considerat adaptativ și este acceptat, deoarece respectarea regulilor nu trebuie înțeleasă ca impunerea punctului de vedere al părintelui sau educatorului. Copiii de această vârstă au deja capacitatea de a pune întrebări și de a iniția discuții despre o regulă percepută ca fiind nedreaptă sau al cărei sens nu este înțeles. Acest comportament poate fi favorizat atât de educatori, cât și de părinți care pot să discute regulile sau chiar să le stabilească împreună cu copilul. Din acest motiv, la această vârstă copiii reușesc să utilizeze o formă de negociere a regulii în locul celor de evitare sau de agresivitate fizică sau verbală. Cu cât asemănarea dintre regulile stabilite, discutate și negociate acasă și la grădiniță sunt mai mari cu atât cresc și șansele copilului de a le respecta și urma.

**2. Tolerează situațiile care provoacă frustrare**

Toleranța la frustrare este consecința dezvoltării abilităților de reglare emoțională și presupune capacitatea de a inhiba anumite comportamente. Mai ales la grădiniță, unde jucăriile nu sunt întotdeauna suficiente, copiii sunt puși în fața unor situații în care trebuie să găsească soluții pentru a avea acces la aceeași jucărie. Toleranța la frustrare echivalează cu identificarea unor soluții adecvate la conflicte. Copiii care învață să se adapteze în aceste situații reușesc să găsească mai multe soluții pozitive, nu recurg la agresivitate și manifestă mai puține reacții emoționale negative în relațiile cu ceilalți, ceea ce le permite să mențină relațiile de prietenie.

Copiii cu dificultăți în tolerarea situațiilor de frustrare manifestă crize de furie, agresivitate și încearcă prin orice mijloace să obțină ceea ce-și doresc. Acești copii au dificultăți în rezolvarea problemelor și recurg mult mai frecvent la agresivitate, ca urmare a faptului că nu își reglează emoțiile negative generate de conflicte.

**Repere ontogenetice ale dezvoltării abilității de a tolera situațiile care produc frustrare**

În jurul vârstei de **3-4 ani** copiii spun în multe situații „este rândul meu" pentru a-și anunța interesul pentru un anumit joc. Dacă nu au acces la acea activitate sau jucărie pentru moment, copiii învață să-și **reorienteze atenția** către altă activitate sau alt obiect cu ajutorul unui adult. De exemplu, dacă unui copil i-a fost stricată

construcția din cuburi, adultul poate interveni printr-o remarcă de genul „hai să mergem să ne jucăm cu ceilalți copii, să vedem dacă putem să construim ceva și mai frumos.”

Începând cu vârsta de **5 ani**, copiii reușesc să tolereze situațiile de frustrare cu sprijin din ce în ce mai redus din partea adulților, mai ales în contextul jocurilor de cooperare în care învață strategii de reglare emoțională pentru rezolvarea conflictelor. La această vârstă, în situații care provoacă frustrare, copiii nu numai că reușesc să-și **reorienteze atenția** către alte jucării sau activități cu ajutor redus din partea adulților, dar dezvoltă și capacitatea de a **minimaliza** importanța unui obiect inaccesibil: „Pot să mă joc numai cu păpușa asta. Pentru cealaltă nu mai aveam loc în căsuță”.


**SUMAR**

Competențele sociale presupun o componentă legată de abilitățile interpersonale, precum și o componentă legată de abilitățile intrapersonale de control comportamental. Prima categorie de competențe este responsabilă de modul în care copiii se comportă în relațiile pe care le stabilesc cu ceilalți copii (în special prin joc) sau cu adulții. A doua categorie de competențe (intrapersonale) reprezintă substratul care asigură dezvoltarea optimă a relațiilor cu ceilalți. În lipsa capacității de **inhibiție comportamentală**, nu putem vorbi de capacitatea copiilor de **a-și aștepta rândul**, la fel cum incapacitatea de a **respecta regulile** afectează abilitatea acestora de a se **integra în grup**. Abilitățile sociale intrapersonale sunt strâns legate de competențele emoționale. Dobândirea strategiilor de reglare emoțională favorizează capacitatea de **exercitare a controlului asupra propriului comportament**. În plus, abilitățile de a înțelege emoțiile proprii și ale celorlalți și de a le exprima adecvat sunt esențiale pentru stabilirea și menținerea relațiilor cu ceilalți.

| Tipuri de competențe sociale | | | Repere în dezvoltarea optimă a competențelor sociale | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3-4 ani | 4-5 ani | 5-7 ani |
| I. Interpersonale | A. Relaționare socială | 1.Interacționează cu ceilalți copii prin jocuri adecvate vârstei | Se implică în jocuri simbolice. | Se implică în jocuri simbolice. | Pe lângă jocurile simbolice se implică și în jocuri cu reguli. |
| | | | Se joacă în grupuri mici de 2-3 copii. | Se joacă în grupuri mai mari de 2-3 copii. | Interacționează în grupuri din ce în ce mai mari. |
| | | | Se implică frecvent în jocuri izolate sau paralele. | Începe să coopereze în joc și să comunice. | Cooperează în joc cu ceilalți copii, își atribuie roluri și stabilește reguli pentru joc. |
| | | 2. Inițiază interacțiuni cu ceilalți copii | Inițiază interacțiuni prin mesaje non-verbale: zâmbește și petrece timp în preajma celorlalți. | Reacțiile non-verbale sunt însoțite de dialog. | Învață să se alăture jocurilor de grup „din mers"; cere permisiunea celorlalți pentru a se alătura în joc. |
| | | 3. Împarte obiecte/jucării | Împarte jucăriile sau alte obiecte cu ceilalți atunci când i se spune. | | Împarte jucăriile sau alte obiecte cu ceilalți fără să i se spună. |
| | | 4. Oferă și cere ajutor | Oferă ajutor dacă îi cereți acest lucru. | | Oferă ajutor fără să i se spună. |
| | | | Cere frecvent ajutorul celorlalți. | | Cere mai rar ajutorul celorlalți. |
| | | 5. Își așteaptă rândul | Își așteaptă rândul dacă îi spuneți. | | Își așteaptă rândul fără să i se spună. |
| | | | | | Renunță la „rândul lui" în favoarea altui copil. |
| | | 6. Utilizează formule de adresare politicoase | Salută persoanele cunoscute. | Spune „te rog" și „mulțumesc" atunci când i se spune. | Spune „te rog" și „mulțumesc" fără să i se spună. |
| | B. Rezolvare de probleme sociale | 1. Rezolvă conflictele prin strategii adecvate vârstei | Recurge la ajutorul unui adult. | Evită, se îndepărtează de ceilalți atunci când începe un conflict. | Utilizează strategii de negociere și compromis. |
| II. Intrapersonale | | 1. Respectă regulile | De cele mai multe ori respectă regulile dumneavoastră atunci când îi spuneți. | | De cele mai multe ori respectă regulile fără să i se spună. |
| | | | | | Vă pune întrebări și discută regulile care i se par nedrepte |
| | | 2. Tolerează situațiile de frustrare | Atunci când nu are acces la jucăria dorită își reorientează atenția către un alt obiect sau o altă situație cu ajutorul unui adult. | | Atunci când nu are acces la jucăria dorită își reorientează atenția către un alt obiect sau o altă situație cu ajutorul minim din partea unui adult. |
| | | | | | Reinterpretează o situație frustrantă în termeni pozitivi „Am și alți prieteni cu care să mă joc". |

Tabelul 8

# III. Factori de risc în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale

Copiii de aceeași vârstă pot fi diferiți din punctul de vedere al nivelului de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale. Aceste competențe sunt influențate de factori *intrapersonali* și *interpersonali.* Dezvoltarea optimă a competențelor emoționale și sociale este rezultatul unor aspecte cu o puternică componentă genetică, specifică fiecărui copil, precum și a influențelor din mediu, provenite din familie și mai târziu din mediul educațional. Interacțiunea optimă a acestor factori poate reprezenta o sursă de protecție, care asigură adaptarea eficientă a copilului la cerințele mediului. Din acest motiv, conștientizarea rolului acestora este esențială pentru prevenția problemelor de sănătate mentală și menținerea unei funcționări normale. Pe de altă parte, interacțiunea inadecvată a acestor factori poate contribui la dezvoltarea deficitară a competențelor emoționale și sociale, care în timp pot deveni sursa unor tulburări mentale și emoționale (vezi Figura 4).

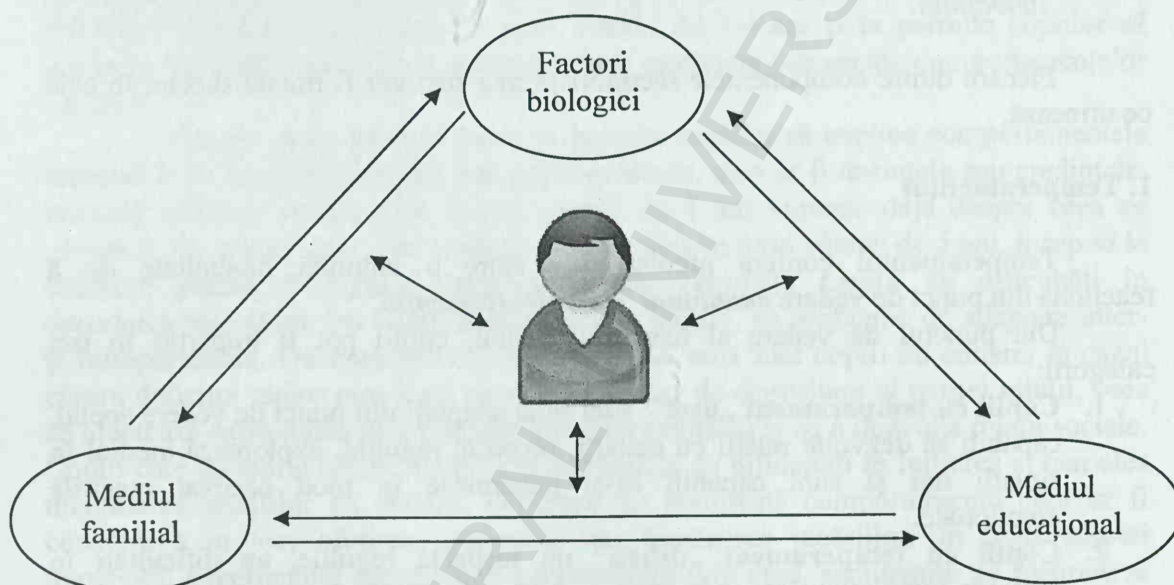



Figura 4

Manifestarea unuia sau mai multor factori de risc nu înseamnă neapărat că respectivul copil va dezvolta o tulburare psihică. Deși conflictele din familie reprezintă un factor de risc pentru dezvoltarea adecvată a competențelor emoționale și sociale ale copiilor, nu toți copiii care provin din familii dezorganizate vor dezvolta probleme psihice. De asemenea, unii copii care se nasc cu anumite predispoziții genetice pot achiziționa în timp competențe compensatorii din celelalte două surse (familie, educație) prin care să contracareze deficitele genetice (de ex. copiii care au o reactivitate fiziologică înnăscută mai mare, pot compensa aceste neajunsuri prin abilități învățate de reglare emoțională). Nu există un factor de risc specific care să predispună în mai mare măsură decât altul la probleme de sănătate mentală la această vârstă, însă riscul crește în funcție de numărul factorilor de risc la care sunt expuși copiii.

În cele ce urmează, vă vom prezenta pe scurt cei mai importanți factori de risc, grupați în factori intrapersonali și interpersonali.

## Factorii intrapersonali

- **Factorii biologici** se referă la componenta genetică înnăscută care influențează modul în care copilul reacționează la stimulii din mediu (intern sau extern), și care la această vârstă poate fi cel mai ușor observată prin reacții comportamentale. Una dintre componentele genetice este reprezentată de temperament, care se manifestă prin predispoziții la nivelul unor caracteristici *emoționale* și *comportamentale*. Deși de-a lungul vieții temperamentul poate fi modificat doar într-o foarte mică măsură, influențele mediului se pot dovedi compensatoare și pot facilita dezvoltarea capacității de adaptare a copiilor.

- **Factorii cognitivi** cu impactul cel mai puternic asupra competențelor emoționale și sociale sunt: *teoria minții* (abilitatea copilului de a înțelege gândurile și stările emoționale ale celorlalte persoane, ceea ce îi permite să prezică intențiile și comportamentele acestora) și *nivelul de dezvoltare al limbajului.*

Fiecare dintre componentele menționate mai sus, vor fi tratate succint în cele ce urmează.

**1. Temperamentul**

Temperamentul conferă predispoziția către o anumită modalitate de a reacționa din punct de vedere ***emoțional*** și ***comportamental.***

Din punctul de vedere al temperamentului, copiii pot fi împărțiți în trei categorii:

1. **Copiii cu temperament „ușor"** sunt bine adaptați din punct de vedere social, capabili să dezvolte relații cu ceilalți, respectă regulile, explorează mediul în situații noi și sunt capabili să-și gestioneze în mod adecvat reacțiile emoționale.
2. **Copiii cu temperament „dificil"** nu respectă regulile, au dificultăți în urmarea instrucțiunilor, se implică în interacțiuni caracterizate prin reacții de agresivitate și manifestă crize de furie atunci când nu obțin ceea ce-și doresc; sunt de regulă percepuți ca impulsivi, agresivi și au probleme în gestionarea reacțiilor de furie sau de frustrare în situații în care sunt nevoiți să aștepte.
3. **Copiii cu temperament „greu de activat"** sunt în general retrași, evită situațiile de relaționare cu ceilalți, își exprimă rar emoțiile sau dorințele, au nevoie de încurajări din partea adulților pentru a se implica în activități noi; acești copii sunt descriși ca fiind timizi și sunt predispuși către izolare socială, reacții de teamă în situații noi, nefamiliare sau de tristețe excesivă.

Deși, așa cum am menționat mai sus, temperamentul nu poate fi schimbat semnificativ în timp, manifestările comportamentale individuale pot fi în mare măsură modificate. Cu toate acestea, este foarte răspândită ideea preconcepută potrivit căreia aceste trăsături nu sunt deloc modificabile și că nu se poate interveni pentru ameliorarea neajunsurilor determinate de acestea. Deseori auzim păreri de genul „așa este el; nu se poate face nimic", ceea ce implicit duce la abandonarea încercărilor de a modifica comportamentele dezadaptative. În mod firesc, lipsa intervenției va duce la exacerbarea problemelor comportamentale, ceea ce va confirma ideea preconcepută. Oferirea unor modele de comportament adecvat în momentul potrivit pe care copiii le

pot însuşi, poate contracara neajunsurile reacţiilor înnăscute. De exemplu, un copil cu reactivitate extrem de ridicată, predispus către reacţii comportamentale agresive, îşi va putea modifica comportamentul dacă reuşeşte să însuşească comportamente alternative, compensatorii oferite de familie sau mediul educaţional (de exemplu, jocul de rol, modelarea, ghidajul, „antrenamentul" (*coaching*). De asemenea, un copil timid, va reuşi să îşi depăşească timiditatea prin învăţarea unor metode de reglare emoţională, de rezolvare de probleme, etc. Acestea sunt argumente puternice în favoarea ideii că deşi există o influenţă a componentei genetice, experienţele şi modul în care copiii învaţă comportamentele sociale sunt o sursă de compensare a posibilelor deficite, reducând simultan şi riscul pentru dezvoltarea problemelor psihice.

**2. Teoria Minţii** (Abilitatea de a *„citi mintea"* celorlalţi)

O a doua sursă de influenţă asupra dezvoltării competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor este asociată cu capacitatea de a înţelege faptul că alte persoane pot avea gânduri şi emoţii diferite de cele proprii sau altfel spus teoria minţii. Această abilitate începe să se dezvolte în jurul vârstei de 3-4 ani şi le permite copiilor să înţeleagă intenţiile celorlalţi şi să interpreteze motivaţia subiacentă comportamentelor acestora.

Existenţa unei astfel de teorii le permite copiilor să explice comportamentele oamenilor pe baza unor indicii mai puţin evidente, cum ar fi dorinţele sau credinţele. Această abilitate se dezvoltă treptat: copiii de 3 ani vorbesc deja despre ceea ce „doresc", le „place" sau „vor" ceilalţi, însă de-abia în jurul vârstei de 5 ani, încep să le utilizeze pentru a explica comportamentele celorlalţi. Copiii cu dificultăţi în decodarea intenţiilor sau comportamentelor celorlalţi, au probleme de adaptare inter- şi intrapersonală. Un exemplu elocvent în acest sens sunt copiii cu autism, în cazul cărora deficitul major este legat de nivelul precar de dezvoltare al teoriei minţii, ceea ce afectează capacitatea de a înţelege emoţiile celorlalţi şi de a dezvolta relaţii sociale. Copiii care au teoria minţii insuficient dezvoltată au dificultăţi în iniţierea şi mai ales menţinerea relaţiilor cu ceilalţi, deoarece nu manifestă comportamente cum ar fi cooperarea în joc, oferirea ajutorului sau împărţirea jucăriilor. În lipsa acestei înţelegeri, experienţele sociale sunt caracterizate prin eşec, sentimente de frustrare şi pot duce la probleme de sănătate mentală.

**3. Dezvoltarea limbajului**

Limbajul reprezintă un instrument important pentru dezvoltarea emoţională şi socială a copiilor. Dezvoltarea adecvată a limbajului asigură o comunicare verbală mai nuanţată şi creşte şansele de a avea interacţiuni sociale calitativ superioare. Achiziţiile la nivelul limbajului permit copiilor să iniţieze discuţii despre emoţii şi în consecinţă favorizează capacitatea de a înţelege şi de a recunoaşte emoţiile proprii şi ale celorlalţi. Conversaţiile despre emoţii în cadrul familiei sau la grădiniţă permit copiilor să solicite explicaţii şi lămuriri din partea adulţilor, ceea ce facilitează identificarea relaţiei cauză-efect dintre evenimente – reacţii emoţionale – comportamente, interpretarea situaţiilor prin prisma emoţiilor evocate, etc. Inclusiv învăţarea unor strategii de reglare emoţională, cum ar fi discutarea unor evenimente cu încărcătură emoţională, anticiparea unor posibile situaţii şi reacţii emoţionale faţă de aceste situaţii, de rezolvare de probleme, strategii de negociere a conflictelor, etc. sunt în mare măsură mediate de achiziţia limbajului despre emoţii.

Pe de altă parte, copiii cu un nivel inadecvat de dezvoltare al limbajului pentru vârsta lor cronologică, şi în mod special al limbajului despre emoţii au şanse mult mai reduse de a interacţiona eficient cu ceilalţi, izolându-se sau fiind izolaţi, ceea ce duce la expunerea lor limitată la interacţiuni în care ar putea achiziţiona abilităţile necesare adaptării emoţionale şi sociale optime. Riscurile datorate dezvoltării inadecvate a limbajului, respectiv a limbajului despre emoţii, sunt mult mai reduse în cazul copiilor care beneficiază de un mediu care încurajează exprimarea emoţiilor. Copiii care poartă conversaţii despre emoţii cu adulţii, sunt încurajaţi să-şi comunice emoţiile, să pună întrebări despre acestea, sunt expuşi în mai mică măsură riscului de a dezvolta probleme datorate competenţelor emoţionale şi sociale slab dezvoltate.

Efectele legăturii dintre tulburările de limbaj şi competenţele sociale şi emoţionale se manifestă pe mai multe paliere.
1) Copiii cu tulburări de dezvoltare a limbajului (de ex. bâlbâiala) pot să manifeste deficite serioase în dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale din cauza unor probleme fiziologice la nivelul aparatului fonator.
2) Copiii cu tulburări de anxietate pot dezvolta probleme de limbaj, care ulterior pot duce la reacţii de izolare faţă de ceilalţi copii, reducând astfel semnificativ şansele copilului de a achiziţiona competenţele emoţionale şi sociale necesare funcţionării optime.
3) Copiii care prezintă tulburări cu o puternică componentă genetică, cum ar fi autismul, manifestă nu numai deficite serioase în achiziţionarea limbajului, dar şi probleme în stabilirea relaţiilor cu ceilalţi.

## Factorii interpersonali

În cadrul factorilor interpersonali primele influenţe provin din mediul familial, după care copiii sunt influenţaţi şi de o serie de factori din mediul educaţional. Concordanţa mesajelor provenite din cele două medii, precum şi calitatea practicilor utilizate în educarea copiilor sunt extrem de importante pentru dezvoltarea copiilor. Din aceste motive, în continuare vom evidenţia acele atitudini care s-au dovedit ineficiente sau chiar dăunătoare pentru dezvoltarea optimă a copiilor din punct de vedere emoţional şi social.

### 1. Familia

#### A. Cunoştinţe precare despre reperele dezvoltării copiilor şi expectanţe inadecvate legate de copii

Cunoştinţele precare ale părinţilor despre modul în care se dezvoltă copiii şi convingerile despre ceea ce aceştia ar trebui să ştie până la o anumită vârstă, s-au dovedit un important factor de risc. Atitudinile părinţilor faţă de copiii lor variază de la toleranţă excesivă până la atitudini extrem de dure faţă de comportamentele „inadecvate" ale copiilor. Sursa acestor atitudini este reprezentată de aşteptările părinţilor, care pot fi nepotrivite în raport cu vârsta, respectiv cu abilităţile copilului. De exemplu, dacă un copil nu spune „te rog" şi „mulţumesc" la vârsta de 3 ani şi este pedepsit din această cauză, atunci este vorba despre o aşteptare nerealistă vizavi de abilităţile sale. Acest lucru se datorează faptului că majoritatea copiilor de această vârstă nu folosesc din proprie iniţiativă aceste formule de politeţe, ci trebuie

atenționați să le utilizeze în momentele potrivite. Pe de altă parte, dacă un copil de 6 ani nu foloseşte aceste formule fără a i se atrage atenția, iar părinții scuză comportamentul („este prea mic"), intervine o problemă de subestimare a abilităților sale. În ambele cazuri, atitudinea părintelui şi cunoaşterea insuficientă a reperelor în dezvoltarea copiilor pot constitui surse de erori în educația copiilor.

Copiii care sunt pedepsiți extrem de des şi care primesc pedepse care nu corespund gravității comportamentului (mai ales pedepse corporale), riscă să fie extrem de interiorizați şi să dezvolte reacții de teamă, sau din contră să imite exemplul parental şi să devină la rândul lor agresivi. Pe de altă parte, copiii cărora le sunt tolerate în mod excesiv comportamentele indezirabile dezvoltă reacții agresive şi crize de furie ca răspuns la orice încercare din partea părinților sau a altor persoane de a impune reguli sau de a stabili limite acceptate cultural în ceea ce priveşte manifestările comportamentale.

Aşteptările realiste ale părinților şi modul în care percep disciplinarea sunt extrem de importante pentru dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale. Copiii învață prin respectarea regulilor comportamente acceptate social, însă acest lucru este posibil doar dacă aplicarea regulii se realizează cu consecvență. Să ne imaginăm situația în care copilul refuză să-şi împartă jucăriile: dacă uneori acest comportament este ignorat de către părinți, iar alteori este pedepsit, atunci probabilitatea ca acel copil să manifeste comportamentul dorit va fi extrem de redusă. Copiii în cazul cărora părinții nu aplică consecvent regulile şi consecințele nerespectării acestora, riscă să dezvolte probleme de comportament, atitudini sfidătoare la adresa celorlalți, precum şi manifestări emoționale inadecvate ca modalitate de răspuns la incapacitatea de a prezice reacțiile părinților la comportamentele lor.

**B. Reacțiile parentale în situații conflictuale**

Un alt factor de risc este reprezentat de modul în care părinții se manifestă din punct de vedere emoțional şi comportamental în situații conflictuale. Reacțiile comportamentale ale părinților în situații critice sunt foarte uşor preluate de către copii prin învățare observațională, aceştia ajungând să imite comportamentele părinților în contexte similare. De exemplu, în situațiile în care conflictele dintre părinți se caracterizează prin agresivitate, incapacitatea de controla furia, atunci este posibil ca şi copilul să manifeste aceleaşi tipuri de comportamente în situații conflictuale. Dacă în schimb conflictele sunt rezolvate constructiv, prin negociere şi compromis, atunci modelul oferit promovează reacțiile adecvate în situații conflictuale.

Expunerea repetată a copilului la acelaşi tip de reacții (în certuri, în situații conflictuale) poate duce la formarea unor stiluri de manifestare (emoțională şi comportamentală), care vor fi transferate şi în alte situații similare. De exemplu, în cazul în care copiii sunt expuşi la situații în care părinții manifestă constant reacții de furie şi ostilitate, atunci foarte probabil imaginea lor despre modul de relaționare cu ceilalți va fi definită de agresivitate şi emoții negative, ceea ce îi va determina să adopte acelaşi stil de interacțiune în relațiile lor cu alte persoane.

**C. Relația de ataşament părinte-copil**

Din primele luni de viață reacțiile emoționale ale copiilor pot fi modificate prin interacțiunile cu părinții. Reacțiile părinților la manifestările emoționale ale copilului determină dezvoltarea tipului de ataşament, adică relația emoțională dintre

copil şi părinţi. Copiii învaţă că în situaţiile cu încărcătură emoţională (pozitivă sau negativă), părintele va reacţiona consecvent faţă de emoţiile lor (ex. când copilul plânge, părintele îl ia de obicei în braţe pentru a-l linişti). În funcţie de modul în care părinţii răspund la manifestările emoţionale ale copiilor, se disting trei tipuri de ataşament prezentate pe scurt Tn tabelul 9.

| **Caracteristicile ataşamentului securizant** | **Caracteristicile ataşamentului insecurizant** | |
|---|---|---|
| | **evitativ** | **rezistent** |
| - copiii îşi exprimă adecvat emoţiile indiferent dacă sunt pozitive sau negative<br>- copiii au încredere în faptul că la manifestarea emoţiilor părinţii vor răspunde consecvent | - copiii învaţă să folosească strategii prin care îşi pot masca emoţiile, chiar dacă acestea sunt trăite la fel de intens ca şi în cazul celorlalţi copii, mai ales datorită faptului că părinţii descurajează sau pedepsesc exprimarea emoţională | - copiii exprimă cu precădere emoţii negative pentru a atrage atenţia părinţilor, datorită faptului că aceştia nu reacţionează consecvent faţă de manifestările lor emoţionale |

Tabelul 9

Copiii cu ataşament insecurizant (în special cei cu ataşament evitativ) tind să evite interpretarea situaţiilor cu încărcătură negativă, precum şi a emoţiilor negative care pot rezulta din acestea, ceea ce duce la un număr limitat de confruntări cu astfel de emoţii, reducând implicit şi înţelegerea lor. Copiii care au o relaţie de ataşament insecurizantă sunt predispuşi să dezvolte probleme de relaţionare, au dificultăţi în iniţierea interacţiunilor şi nu au încredere în propria lor capacitate de a face faţă acestor situaţii. Aceşti copii au învăţat din experienţele lor anterioare că propriile lor comportamente nu sunt urmate de reacţii predictibile din partea părinţilor şi ca urmare au dificultăţi în dobândirea sentimentului de control în situaţii sociale.

Spre deosebire de aceştia, copiii cu ataşament securizant nu percep evenimentele negative ca fiind ameninţătoare datorită încrederii lor în faptul că părinţii îi vor ajuta să facă faţă situaţiei. Altfel spus, copiii cu ataşament securizant învaţă să transfere relaţia de încredere cu părinţii şi în alte contexte sociale, ceea ce se manifestă de exemplu prin tendinţa de explorare a mediului în situaţii noi, încredere în ceilalţi şi integrarea mai facilă în situaţiile sociale.

**D. Atitudini familiale vizavi de emoţii**

*1. Reacţiile părinţilor faţă de manifestările emoţionale ale copiilor*

O altă categorie de factori de risc se referă la modul în care părinţii reacţionează la manifestările emoţionale ale copiilor. Părinţii care obişnuiesc să pedepsească exprimarea emoţiilor, în special a celor negative prin furie sau reacţii de nemulţumire, „dacă începi să plângi, vei merge imediat în camera ta", de minimalizare a emoţiilor negative „nu mai plânge pentru că nu ai de ce", sau de descurajare „eşti prea mic/ă ca să te simţi furios/oasă", vor amplifica reacţiile emoţionale negative ale copiilor. Mai exact, în situaţii de conflict în care apar reacţii emoţionale negative, copiii nu vor şti cum să reacţioneze pentru a face faţă stresului, datorită faptului că nu au beneficiat de contexte în care să exploreze sensul emoţiei şi

să învețe să găsească soluții la conflict. Consecința este aceea că acești copii fie vor evita situațiile sociale prin izolare, fie vor dezvolta agresivitate și ostilitate în relațiile cu ceilalți pe fondul incapacității de a reacționa adecvat la situațiile cu încărcătură emoțională negativă. Pe de altă parte, părinții care încurajează exprimarea emoțională își ajută copiii să înțeleagă mai bine emoțiile și să identifice modalități eficiente de a le gestiona.

Totuşi, nu este suficientă simpla încurajare a manifestării emoțiilor. Pentru o dezvoltare optimă, copiilor trebuie să li se asigure contextul în care să învețe manifestarea adecvată a emoțiilor. Părinții joacă rolul de „facilitatori" ai experiențelor sociale, deoarece controlează mediul și în consecință depinde în mare măsură de ei dacă copiii sunt expuși la situații relevante pentru învățarea acestora. De exemplu, în situațiile în care părinții au tendințe de izolare socială, dificultăți în stabilirea relațiilor cu ceilalți, probabilitatea ca un copil să interacționeze în contexte sociale în care poate să învețe cum să se comporte este destul de redusă, deoarece multe dintre comportamentele noastre sunt învățate prin imitarea modelor, iar lipsa contextului face imposibilă observarea oricărui model.

În al doilea rând, este necesar ca părinții să utilizeze situațiile sociale pentru a oferi ghidaj și „*coaching*" (antrenament) legat de emoții și comportamente. Copiii ai căror părinți nu discută împreună cu ei despre relațiile cu alți copii și nu își îndrumă copiii în învățarea comportamentelor sociale se adaptează cu mai multă dificultate la experiențele emoționale negative. Cei care utilizează ca metode de disciplinare încurajarea copiilor de a se gândi la consecințele comportamentelor lor, inclusiv la cele emoționale, „Cum crezi că s-a simțit Dan atunci când l-ai lovit?" sau „Ție ți-ar plăcea să te împingă cineva și să te lovești?", favorizează capacitatea copiilor de a înțelege gândurile și emoțiile celorlalți și în consecință le dezvoltă abilitățile de cooperare și empatia.

*2. Stilul părinților de a-și exprima emoțiile*

Așa cum spuneam, părinții reprezintă modele de comportament pentru copiii lor, iar în urma observării acestor modele, copiii vor prelua anumite modalități de exprimare emoțională și implicit de relaționare socială. Exprimarea emoțiilor de către părinți se poate realiza fie prin discuțiile despre emoții, fie prin manifestările emoționale non-verbale (expresia facială, gesturi, intonație, etc.). Un factor de risc legat de stilul de exprimare emoțională al părinților este reprezentat de frecvența cu care părinții utilizează cuvinte care denumesc emoții. Atunci când părintele adoptă atitudini prin care evită discuțiile despre emoții, le minimalizează, ridiculizează sau critică copilul pentru că își exprimă emoțiile, acesta va avea probleme nu doar în exprimarea emoțiilor, dar și în conștientizarea propriilor stări emoționale. Consecința este aceea că acești copii vor întâmpina dificultăți în manifestarea empatiei și în achiziționarea comportamentelor prosociale, cum ar fi împărțirea jucăriilor și oferirea ajutorului. Părinții pot atrage atenția asupra anumitor stări emoționale în cadrul situațiilor din viața de zi cu zi. De exemplu, într-o situație în care copilul nu vrea să împartă o jucărie cu un alt copil sau unul/una dintre frați/surori, ar putea spune „vezi că o superi pe sora/fratele tău".

Pe de altă parte, părinții care exprimă non-verbal cu frecvență mai mare emoții negative influențează modul în care copiii lor își vor exprima emoțiile. Nu este întâmplător faptul că acei copii care exprimă cel mai adesea emoții negative sunt percepuți ca fiind mai puțin abili din punct de vedere social, stabilind cu mai multă dificultate relații cu ceilalți copii, comparativ cu cei care exprimă preponderent emoții

pozitive. S-a constatat faptul că exprimarea emoţiilor pozitive este percepută ca un element esenţial pentru iniţierea interacţiunilor cu ceilalţi, pentru capacitatea de a rezolva în mod eficient conflictele şi implicit pentru dobândirea strategiilor eficiente de reglare emoţională.

## 2. Grădiniţa

Rolul educatorilor în dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor este extrem de important mai ales datorită faptului că începând cu vârsta preşcolară timpul pe care copiii îl petrec la grădiniţă este în multe cazuri mai mare decât cel petrecut cu părinţii.

Multe dintre aspectele discutate în continuare au o legătură destul de evidentă cu subcapitolul despre familie, însă le vom contextualiza în raport cu situaţiile de la grădiniţă. Atragem de la început atenţia asupra faptului că grădiniţa reprezintă în sine un context social în care copiii au ocazia să interacţioneze cu ceilalţi copii în mai mare măsură decât în cadrul familiei. De aceea, în aceste situaţii copiii pot să înveţe sistematic despre emoţii şi comportamentele sociale adecvate.

Primul aspect aspra căruia atragem atenţia este relaţia educator-copil. Calitatea relaţiei este substratul oricărei interacţiuni pozitive. Este adevărat că unii copii pot dobândi un statut privilegiat datorită faptului că reuşesc fără prea multe dificultăţi să se adapteze şi să se conformeze cererilor educatorului. Pe de altă parte, alţi copii, care nu corespund expectanţelor riscă să fie percepuţi drept o „*problemă*" şi să fie trataţi în consecinţă. Mai exact, dacă aşteptările faţă de ei sunt negative, atunci orice comportament pozitiv poate fi perceput ca fiind un „*accident*", o întâmplare şi s-ar putea să nu fie încurajată repetarea comportamentului adecvat. Ca urmare, nici copilul nu va încerca să se comporte dezirabil şi nici nu va primi suficient sprijin din partea educatorului pentru a repeta respectivul comportament.

La fel ca şi în cazul părinţilor, atitudinea educatorilor faţă de disciplină, precum şi consecvenţa cu care aplică recompensele şi pedepsele este extrem de importantă. Educatorii care nu obişnuiesc să le explice copiilor regulile şi nu aplică consecvent consecinţele stabilite în legătură cu încălcarea regulilor, favorizează lipsa sentimentului de control şi împiedică dezvoltarea autonomiei copiilor. Astfel, copiii care trăiesc într-un mediu pe care nu-l percep ca fiind controlabil şi predictibil au mai multe dificultăţi în reglarea emoţională şi în integrarea în grup. Pe de altă parte, copiii cu care se discută regulile şi în cazul nerespectării lor, se aplică consecinţele discutate, vor dezvolta abilităţi de reglare emoţională optime.

Reacţiile educatorilor la manifestările emoţionale ale copiilor reprezintă o sursă importantă de învăţare despre emoţii. Utilizarea în diferite contexte a cuvintelor care denumesc emoţii este o modalitate de a învăţa copiii să recunoască şi să denumească emoţiile proprii sau ale celorlalţi. Dacă educatorul nu obişnuieşte să le atragă copiilor atenţia asupra emoţiilor, nu discută despre consecinţele emoţionale ale unor comportamente, atunci aceştia riscă să nu achiziţioneze cuvintele care denumesc emoţii. De exemplu, dacă un copil spune că l-a lovit pe celălalt pentru că acesta l-a minţit, educatorul ar putea spune „Soluţia nu era să-l/s-o loveşti. Poţi spune: mă supăr atunci când minţi şi nu-mi place. Ar fi bine să ai grijă de prietenii tăi, nu să-i loveşti". De asemenea, astfel de situaţii pot fi utilizate pentru a conştientiza posibilele consecinţe negative ale comportamentelor agresive şi pentru a-i învăţa să perceapă o situaţie din mai multe perspective: „Ce se poate întâmpla atunci când lovim pe cineva? Poate să facă o bubă. Tu cum te simţi atunci când te-ai rănit? Ţie ţi-ar plăcea să te lovească?".

Astfel, educatorul devine la rândul său un model, dar şi un „antrenor" pentru dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor. Utilizarea de către educatori a unui limbaj prin care atrag atenţia copiilor asupra emoţiilor („Radu, văd că eşti supărat că te-ai lovit") sau a evidenţierii reacţiilor emoţionale în contextul interacţiunilor obişnuite (ex. „Ioana, o superi pe Andreea, dacă îi iei păpuşa fără să-i ceri voie"), scade riscul copiilor de a avea dificultăţi în înţelegerea emoţiilor, precum şi a consecinţelor pe care le au comportamentele lor. Aşa cum am mai arătat, învăţarea modalităţilor de reglare emoţională şi înţelegerea emoţiilor sunt esenţiale pentru capacitatea copiilor de a dezvolta relaţii sociale şi de a se comporta adecvat în situaţii de conflict.

După cum arătam mai sus, calitatea ataşamentului dintre părinte şi copil are implicaţii şi asupra naturii interacţiunilor şi relaţiilor cu celelalte persoane din afara familiei (educator, copii de aceeaşi vârstă, etc.). Relaţia de ataşament securizant dintre copil şi educator, îi oferă copilului surse suplimentare de adaptare la mediu şi de compensare a posibilelor relaţii insecurizante cu părinţii. Explicaţia efectului compensatoriu constă în faptul că relaţia de ataşament securizant cu educatorul poate furniza copilului un model alternativ de relaţionare şi atenuează efectele negative ale relaţiei de ataşament insecurizante părinte-copil. Acest lucru îi permite copilului să dezvolte relaţii sociale adecvate cu alţi adulţi sau copii de aceeaşi vârstă.

# CAPITOLUL II

## A. OPTIMIZAREA RELAȚIILOR DINTRE ADULȚI

### INTRODUCERE

Așa cum am menționat și în primul capitol cauza dificultăților întâmpinate de părinți în creșterea copiilor nu se datorează exclusiv uneia dintre părți (vezi ***Capitolul I***). Se poate spune extrem de rar că doar adulții (părintele/părinții sau educatorul) sau doar copilul sunt cei care poartă responsabilitatea pentru problemele apărute. De cele mai multe ori dificultățile se nasc din interacțiunea deficitară dintre adulți (părinți, familie, educatori) și copii (vezi Figura 5).

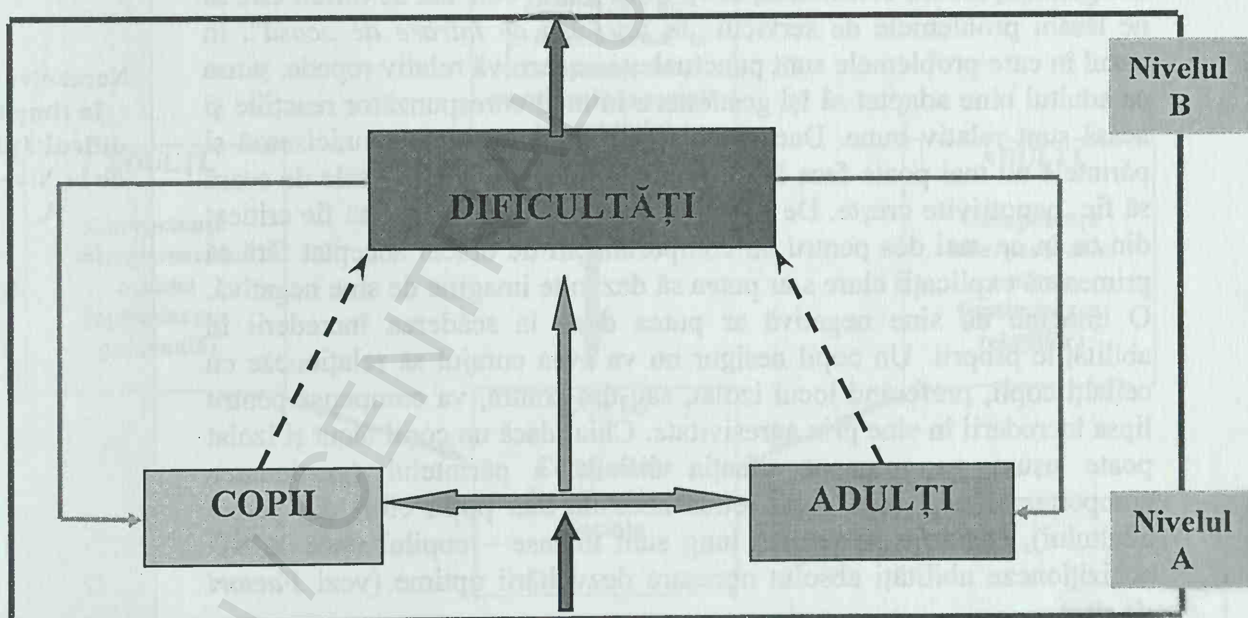



Figura 5

Din figura de mai sus se pot observa două aspecte foarte importante ale interacțiunii deficitare dintre adulți și copii, și anume: *(i)* influența reciprocă a uneia asupra celeilalte (copil – adult; adult – copil) (Nivelul A), și *(ii)* exacerbarea în timp a problemelor de relaționare rămase nerezolvate, care vor influența funcționarea normală a fiecăreia dintre părți (Nivelul B).

Nivel A.

Interacțiunea Copil – Adult

Creşterea unui copil *problematic* necesită mai multă atenție, mai mult efort din partea adultului, contribuind uneori la instalarea unei stări de oboseală, la iritare, la nemulțumire, etc., ceea ce poate duce ocazional la abordarea nepotrivită a copilului şi a problemelor acestuia. De exemplu, managementul comportamentelor unui copil cu un temperament dificil poate duce la stări de frustrare care vor influența uneori modul în care părintele relaționează cu copilul. Pe de altă parte, un părinte care are mai puțină răbdare poate fi perceput amenințător de către un astfel de copil, ceea ce ar putea contribui la exacerbarea reacțiilor sale. La fel, în cazul unui adult *problematic* (de ex. un părinte care nu reuşeşte să îşi gestioneze corespunzător reacțiile emoționale, devine agresiv, labil emoțional, inconsecvent în fapte, etc.), copilul s-ar putea să întâmpine probleme în modul în care va percepe stabilitatea, siguranța oferită de adult, încrederea în acesta. Exemplele date reprezintă doar câteva aspecte care pot influența relația dintre adult şi copil.

Nivel B.

Nerezolvarea în timp a dificultăților de la Nivelul A.

Indiferent cum au apărut problemele, dacă ele nu sunt rezolvate în timp util, se vor accentua şi vor avea o influență nefastă asupra funcționării ulterioare a copilului, a părintelui şi vor afecta interacțiunile dintre aceştia. Un exemplu des întâlnit care ar putea ilustra modul în care se formează o astfel de spirală negativă este reprezentată de cazurile părinților cu probleme de serviciu (de exemplu suprasolicitare, nesiguranță, mediu conflictual, etc.). Ştim foarte bine cât de dificil este să ne lăsăm problemele de serviciu *„în fața uşii de intrare de acasă"*. În cazul în care problemele sunt punctuale şi se rezolvă relativ repede, şansa ca adultul bine adaptat să îşi gestioneze în mod corespunzător reacțiile şi acasă sunt relativ bune. Dacă problemele de serviciu se cronicizează şi părintele nu mai poate face față stresului, riscul ca reacțiile sale de acasă să fie nepotrivite creşte. De exemplu, un copil care începe să fie criticat din ce în ce mai des pentru un comportament de obicei acceptat fără să primească explicații clare s-ar putea să dezvolte imagine de sine negativă. O imagine de sine negativă ar putea duce la scăderea încrederii în abilitățile proprii. Un copil nesigur nu va avea curajul să relaționeze cu ceilalți copii, preferând jocul izolat, sau din contră, va compensa pentru lipsa încrederii în sine prin agresivitate. Chiar dacă un copil tăcut şi izolat poate uşura pe moment situația dificilă a părintelui (gestionarea comportamentelor unui copil retras necesită mai puțin efort din partea adultului), costurile pe termen lung sunt imense – copilul riscă să NU achiziționeze abilități absolut necesare dezvoltării optime (vezi ***Factori de risc***).

Deşi relațiile prezentate în Figura 5 se referă doar la interacțiunea adultului cu copilul, nu trebuie neglijată nici importanța modului în care adultul interacționează cu ceilalți adulți şi nici relația sa cu propria persoană. Această interacțiune are mai multe fațete, care pot influența modul în care decurge pe de o parte interacțiunea dintre adult şi copil, iar pe de altă parte implementarea activităților propuse de acest volum.

Se ştie foarte bine că adulții relevanți din viața copilului (părinții, bunicii, frații mai mari, educatorii), sunt modele pe care cei mici încearcă să le imite fără să facă

judecăți de valoare. Astfel, ar fi de preferat ca modelele pe care copiii le pot copia să ofere cât mai multe exemple de comportamente adaptative, reducând astfel riscul preluării unor obiceiuri mai puțin oportune.

Pe de altă parte, chiar dacă intențiile sunt bune, un adult stresat de problemele de serviciu, deprimat de frustrările produse de nenumăratele încercări nereuşite de a modifica comportamentele dezadaptative ale copilului, iritat de comunicarea ineficientă de la serviciu, din cadrul familiei sau chiar cu educatorul, etc. va avea dificultăți în urmarea sfaturilor noastre şi în implementarea activităților recomandate.

Cu toții ne dorim să avem copii cât mai bine dezvoltați, care să reuşească să se adapteze situațiilor dificile. Din acest motiv dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale ale copiilor trebuie abordată simultan pe mai multe nivele (vezi Figura 6):

a. Implementarea strategiilor de dezvoltare şi/sau optimizare a competențelor emoționale şi sociale ale copilului, adecvate vârstei şi nivelului de dezvoltare;
b. Optimizarea competențelor intrapersonale ale adulților relevanți din viața copilului (climat emoțional favorabil pentru dezvoltarea copilului);
c. Optimizarea competențelor de relaționare interpersonală a adulților relevanți din viața copilului (stil eficient de comunicare, luare de decizii, rezolvare de probleme).

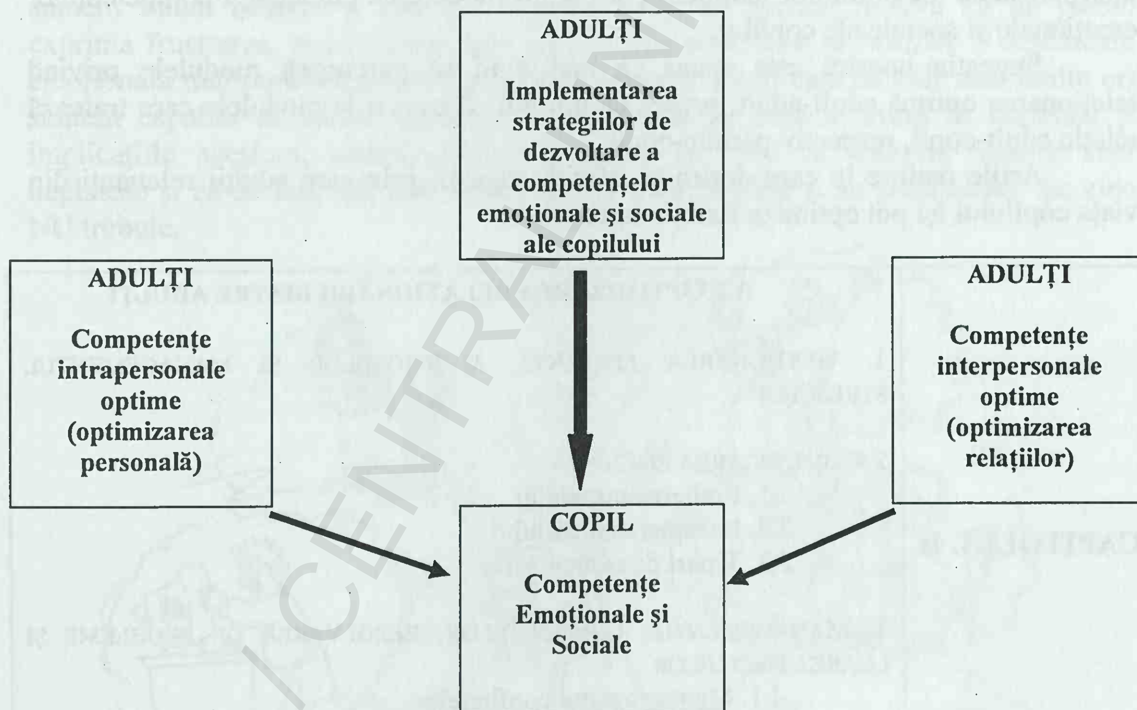



Figura 6

Dacă capitolul precedent discuta competențele emoționale şi sociale ale copilului necesare unei funcționări optime în familie şi în societate, acest capitol se va axa pe discutarea unor aspecte care ar putea ameliora viața emoțională a adulților, îmbunătățind relațiile inter- şi intrapersonale şi asigurând succesul în implementarea activităților propuse.

**Înainte de a ne gândi ce să facem cu copilul, să ne gândim ce să facem cu noi înşine!**

## Obiectivul major al acestui capitol

Îmbunătăţirea acelor abilităţi ale adulţilor care pot contribui la:

A. relaţionarea optimă cu ceilalţi adulţi (Adult - Adult), şi a adultului cu sine însuşi;

B. relaţionarea optimă cu copilul (relaţia Părinte – Copil).

În primul rând, pentru a gestiona într-un mod cât mai eficient relaţia cu copiii, este necesar să vă optimizaţi abilităţile proprii de relaţionare cu ceilalţi adulţi. Aceste cunoştinţe şi abilităţi pot fi ulterior transferate cu succes în relaţia cu copiii, fie din postura de părinte, fie din cea de educator. Competenţele dumneavoastră ca adult se reflectă în primul rând în calitatea relaţiei cu copiii. Cu cât dumneavoastră sunteţi nişte persoane mai echilibrate din punct de vedere emoţional, adaptate optim la cerinţele mediului, cu atât acest lucru se va putea observa şi în modul în care vă raportaţi la copii. Dezvoltarea abilităţilor intrapersonale, precum şi a celor interpersonale ale adultului facilitează şi permit modelarea eficientă a competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor.

Sugestia noastră este aceea ca mai întâi să parcurgeţi modulele privind relaţionarea optimă adult-adult, pentru ca ulterior să treceţi la modulele care tratează relaţia adult-copil, respectiv părinte-copil.

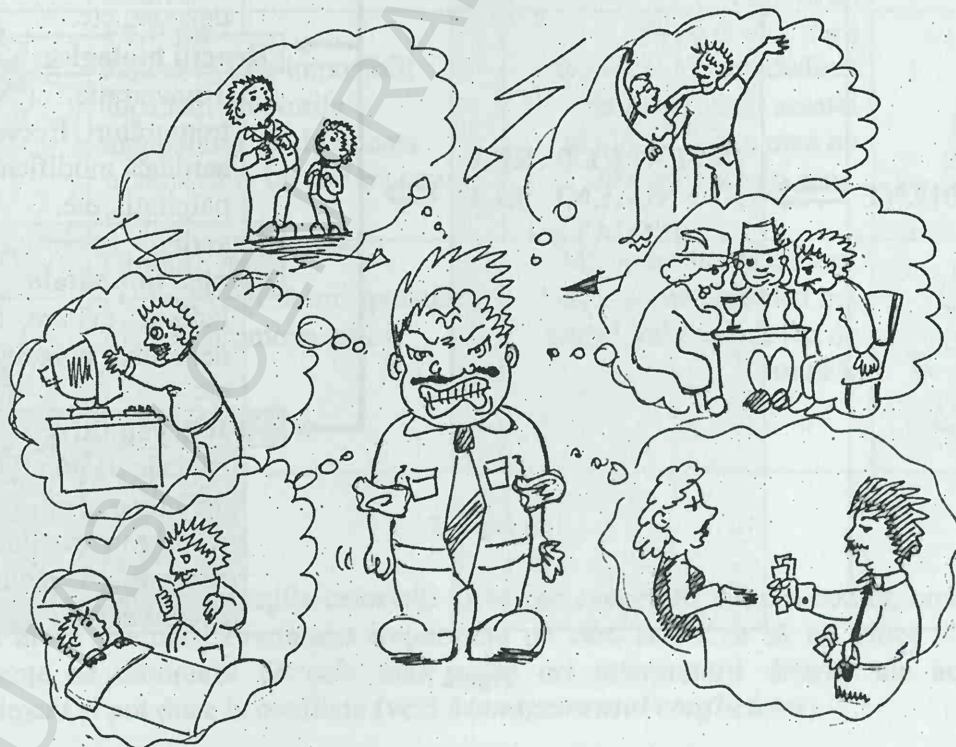
Ariile majore în care dorim să oferim sugestii prin care adulţii relevanţi din viaţa copilului îşi pot optimiza funcţionarea sunt:

| | |
|---|---|
| **CAPITOLUL II** | **A. OPTIMIZAREA RELAŢIONĂRII DINTRE ADULŢI**<br><br>1. GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOŢIILOR ŞI MANAGEMENTUL STRESULUI<br><br>2. COMUNICAREA EFICIENTĂ<br>2.1. Emiterea mesajului<br>2.2. Receptarea mesajului<br>2.3. Tipuri de comunicare<br><br>3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ŞI LUAREA DECIZIILOR<br>3.1. Managementul conflictelor<br>3.2. Rezolvarea de probleme şi luarea deciziilor<br><br>**B. OPTIMIZAREA RELAŢIONĂRII PĂRINTE-COPIL** |

## 1. Gestionarea eficientă a emoțiilor și managementul stresului

Unul dintre aspectele cele mai relevante ale vieții adulte este strâns legat de asumarea simultană a mai multor responsabilități în mai multe domenii: de angajați de încredere (de preferință profesioniști de elită), de copii care își ajută părinții, de soți/soții devotați/devotate, de părinți care își cresc cu grijă copiii, de prieteni adevărați, etc. Foarte mulți adulți se mândresc cu faptul că reușesc să facă o distincție clară între diferitele roluri pe care le îndeplinesc în viața de zi cu zi: când sunt la serviciu reușesc să se concentreze exclusiv pe probleme profesionale, în familie nu îi influențează problemele de serviciu și se ocupă doar de nevoile familiei, în relațiile cu prietenii se concentrează doar pe menținerea și dezvoltarea prieteniei, etc.

La o investigare mai atentă, observăm însă că aceste roluri nu sunt niște „*paltoane*" pe care pur și simplu le lăsăm pe cuier și îmbrăcăm „*paltonul*" potrivit în momentul potrivit. Domeniile vieții se influențează inevitabil: problemele de la serviciu sunt de multe ori duse acasă, cele de acasă la prieteni, cele de la prieteni la serviciu, și așa mai departe. Acest lucru nici nu ar reprezenta o problemă atât de mare dacă nu ar influența modul în care interacționăm cu ceilalți. Un exemplu tipic pentru acest fenomen aparent bizar (dar foarte des întâlnit) este adultul care se confruntă cu probleme de serviciu, și întorcându-se acasă se enervează pe un comportament al soțului/soției sau copilului, care cu alte ocazii nu îl scoteau din sărite. Dacă la serviciu suntem tratați nedrept și devenim frustrați, dar din diverse motive nu ne putem exprima frustrarea, acasă putem găsi cu ușurință ceva care să *justifice* o descărcare emoțională mai puțin elegantă. Cu toate că suntem adulți care de cele mai multe ori suntem capabili să facem distincție între rolurile pe care le avem în societate și implicațiile acestora, uneori înțelegem destul de greu că reacțiile noastre sunt deplasate și că de fapt alta este cauza problemelor noastre și ne „*răzbunăm*" pe cine NU trebuie.



Cerințele fiecărui rol pe care îl avem în viața de zi cu zi sunt atât de complexe și atât de dependente de context, încât ne vine foarte greu să le tratăm absolut separat, fără ca acestea să se influențeze reciproc.

Deși încă din antichitate se știe că unul dintre elementele cheie ale funcționării optime constă în abilitatea de a diferenția clar între cauzele emoțiilor și gestionarea lor, de exemplu de a ne înfuria „*pe cine trebuie, cât trebuie, când trebuie, pentru ceea ce trebuie și cum trebuie*" (Aristotel), rareori reușim această performanță.

**MIT**

**EMOȚIILE** sunt **reacții automate** declanșate de **evenimente, situații** sau **persoane.**

Unul dintre motivele pentru care nu reacționăm întotdeauna adaptativ se datorează în mare parte unui *mit* legat de emoții și de formarea lor. Cu toate că mulți dintre noi ne dăm seama că de cele mai multe ori ne putem controla (ține în frâu) emoțiile, foarte multe persoane cred că emoțiile sunt de fapt reacții automate declanșate de evenimente sau situații.

De exemplu, ne enervează la culme că a trebuit să așteptăm autobuzul, la piață am fost trași în piept cu 10 lei, vecina ne-a bârfit sau la serviciu colegul ne-a pus o vorbă mai puțin bună.

Relativ puține persoane știu că de fapt natura emoțiilor trăite depinde în mare măsură de modul în care **interpretăm** evenimentele, situațiile cu care ne confruntăm și consecințele lor. Ne enervăm așteptând autobuzul fiindcă ne grăbim și am plătit pentru un serviciu care ar trebui să fie impecabil; bârfa este un comportament condamnabil (mai ales dacă o fac alții pe seama noastră), etc.

Formarea emoțiilor are de cele mai multe ori următoarea succesiune:

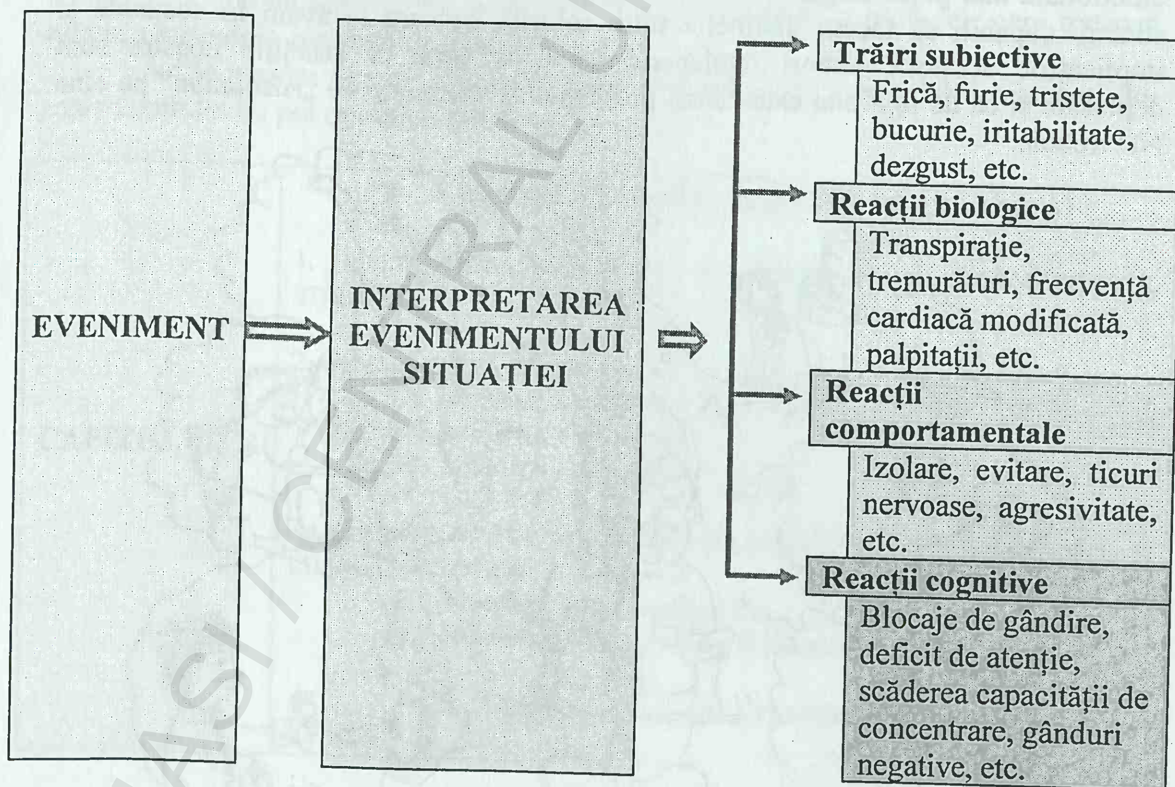



Figura 7

Ca să vă convingem de importanța rolului jucat de interpretarea evenimentelor vă vom oferi exemple ușor observabile din viața de zi cu zi, împărțite în două categorii mari:

A. reacțiile diferite ale mai multor persoane la același eveniment în aceeași situație;
B. reacțiile diferite ale aceleiași persoane la același eveniment în situații diferite.

A. Adesea putem observa că același eveniment provoacă reacții absolut diferite mai multor persoane. Toate aceste reacții depind în mare măsură de modul în care este interpretat evenimentul în sine, posibilele urmări ale acestuia, cum sunt percepute propriile reacții, care sunt comportamentele și emoțiile acceptabile pentru persoană, etc.

**Situație:** Vineri seara, după ce ați terminat ca de obicei și treaba colegei dumneavoastră, șeful vă anunță pe un ton neutru că **SUNTEȚI CONCEDIAT!**

| **CÂTEVA REACȚII POSIBILE** | |
|---|---|
| Te sugrum! Te omor! Te desființez! Nimeni nu are dreptul să-mi facă așa ceva. Cu mine nu merge figura asta! Eu merit recunoștință și mărire de salariu. | Îmi vine să înnebunesc, dar mai bine tac și nu scot o vorbă. Poate se răzgândește. Poate uită. Oricum, nu e frumos să strig la el. |
| Poftiiiim? Așa ceva este imposibil! Încălcați drepturile angajatului. Și dumneata trebuie să ai un șef! Să vezi numai ..... | Nu se poate! Sunt devastat! Mi-am dedicat întreaga viață acestei instituții! Viața mea nu mai are nici un sens. |
| Glumiți, nu? De fapt vreți să îmi spuneți că mă veți promova, așa-i? | Mă doare în cot de voi! Dacă nu mă apreciați mă duc și îmi caut alt loc de muncă. |

Tabelul 10

De multe ori reacțiile celorlalți ni se par exagerate sau din contră, credem că nu îi alocă aceluiași eveniment importanța pe care ar trebui să i-o aloce – aceste diferențe se datorează de cele mai multe ori interpretării diferite ale aceluiași eveniment și pot duce la conflicte (vezi ***Managementul conflictelor***).

B. Ați observat cu siguranță că în funcție de o serie de factori aparent nesemnificativi (nivel de oboseală, prezența altor persoane, etc.), reacțiile dumneavoastră la același eveniment pot fi foarte diferite (vezi Tabelul 11).

| | | |
|---|---|---|
| **Situație:** Ajungând seara acasă de la serviciu, frânți de oboseală, uzi până la piele (ați uitat să luați dimineața umbrela cu dumneavoastră) observați că fiul/fiica dumneavoastră și-a lăsat jucăriile și hăinuțele împrăștiate prin casă, soțul/soția se uită la televizor, vasele sunt nespălate și vă spune să coborâți până la magazin ca să cumpărați lapte. | | |
| | **Interpretarea situației** | **Posibile trăiri subiective, comportamentale, cognitive** |
| | Nu am reușit să îmi educ copiii și să îl fac pe partenerul meu să mă respecte. Sunt o persoană jalnică. Oamenii aceștia nu dau doi bani pe mine. | - sentiment de eșec;<br>- frustrare, tristețe, neajutorare;<br>- dezangajare comportamentală;<br>- gânduri negative privind viitorul, gânduri negative despre sine, ceilalți și lume în general, etc. |
| | Ce mizerie! Eu trebuie să fac totul fiindcă sunt leneși și dezordonați! Dezastru! Dacă eu nu aș face nimic ați muri cu toții! | - ritm cardiac accelerat, transpirație, dureri de piept;<br>- furie, iritare, nivel ridicat de stres acut;<br>- agresivitate verbală sau fizică. |
| | Ce noroc că sunt sănătoși cu toții. Poate după ce mă întorc cu laptele voi putea dormi și mă voi simți mai bine. | - ignorarea problemei;<br>- nemulțumire, frustrare, iritare mascată;<br>- complianță excesivă la dorințele celorlalți;<br>- stil de comunicare pasiv. |
| | Nu este tocmai ce mi-am dorit! Dar pot să fac față situației! Voi discuta cu ei la momentul potrivit. Să bea ceai, dacă lapte nu mai este! | - atitudine adaptativă<br>- nemulțumire, iritare, nivel mai scăzut de stres<br>- modificări fiziologice minore<br>- exprimarea adecvată a frustrării |

Tabelul 11

Cu toții preferăm să avem doar trăiri emoționale pozitive și încercăm să le evităm sau măcar să le controlăm foarte bine pe cele negative. Așa cum am menționat și în primul capitol, valoarea adaptativă a emoțiilor nu este determinată de valența lor pozitivă (plăcută) sau negativă (neplăcută) (vezi ***Introducerea***). Deși sunt privite de majoritatea persoanelor ca fiind neplăcute, emoțiile negative au o importanță deosebită, fiind esențiale pentru supraviețuire. **Trăirea emoțiilor negative poate indica existența unei probleme care necesită schimbare, rezolvare.** De exemplu,

atunci când copilul are febră mare ne speriem (ceea ce este absolut normal şi adaptativ) şi mergem la medic sau căutăm medicamente. Dacă nu ne-am alarma, probabil că imboldul pentru a apela la ajutor ar fi mai mic şi sănătatea copilului nostru ar putea fi în pericol.

De obicei, problemele emoţionale apar în momentul în care persoana experienţiază emoţii negative de intensitate prea mare, le trăieşte prea des sau experienţiază emoţii nepotrivite pentru situaţia în cauză (de ex. bucurie într-o situaţie care în mod obişnuit ar trebui să determine tristeţe), periclitând astfel funcţionarea normală. Dacă febra copilului sperie părintele în aşa măsură încât nu mai reuşeşte să facă nimic – se blochează total şi nu mai caută medicamente, nu mai putem vorbi de valoarea adaptativă a acestei emoţii. Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul în care părintele devine atât de anxios încât ori de câte ori vremea începe să se răcorească, îşi ţine copilul în casă ca nu cumva să răcească şi să facă febră.

Ca să reuşim să ne adaptăm cât mai bine situaţiilor provocatoare, în primul rând trebuie să reuşim să facem o diferenţiere clară între:

a. **situaţii şi interpretarea lor (ce credem despre situaţie);**
b. **interpretare şi emoţia care este asociată unei interpretări;**
c. **două sau mai multe emoţii diferite (clarificarea emoţiilor).**

Dacă ne întoarcem la cazurile din Tabelul 11 vă veţi da seama cu uşurinţă care dintre reacţii oferă rezolvări de scurtă durată, dar sunt dezadaptative pe termen lung şi care este cea adecvată atât pe termen scurt, cât şi lung (stil de comunicare asertiv, oferirea soluţiilor alternative, etc.).

Până acum am discutat mai ales despre efectele stilurilor de interpretare a evenimentelor asupra formării emoţiilor. Dar la rândul lor, emoţiile formate prin interpretarea acestor gânduri, pot modula stilul în care vom gândi şi vom reacţiona în continuare.

Cercetările în domeniul psihologiei au evidenţiat că starea emoţională influenţează:

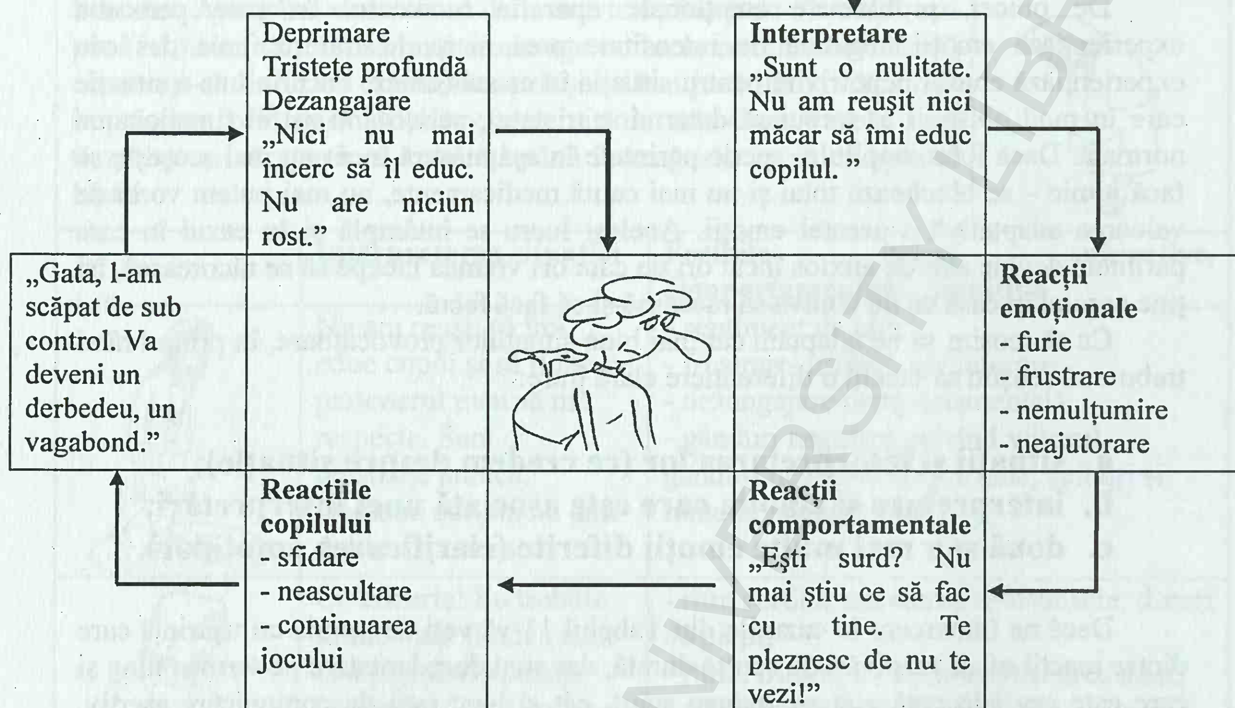
*(1)* **Modul în care interpretăm situaţiile ambigue**: când suntem trişti, deprimaţi, chiar şi evenimentele neutre vor primi o interpretare cu tentă negativă. Când suntem bine dispuşi, interpretăm evenimentele ca fiind mai degrabă provocări decât ameninţări. De exemplu, o persoană deprimată de o perioadă mai lungă de timp tinde să interpreteze încruntarea şefului ca reacţie de nemulţumire faţă de propria incompetenţă, concepând scenarii din ce în ce mai negative privind viitorul său la locul de muncă respectiv.

*(2)* **Evenimentele pe care le vom păstra în memorie**: când suntem bine dispuşi, vom tinde să ne reamintim dintr-o serie de evenimente preponderent pe acelea pe care le-am considerat pozitive. La fel, când suntem prost dispuşi, ne vom aduce aminte mai ales evenimentele neplăcute.

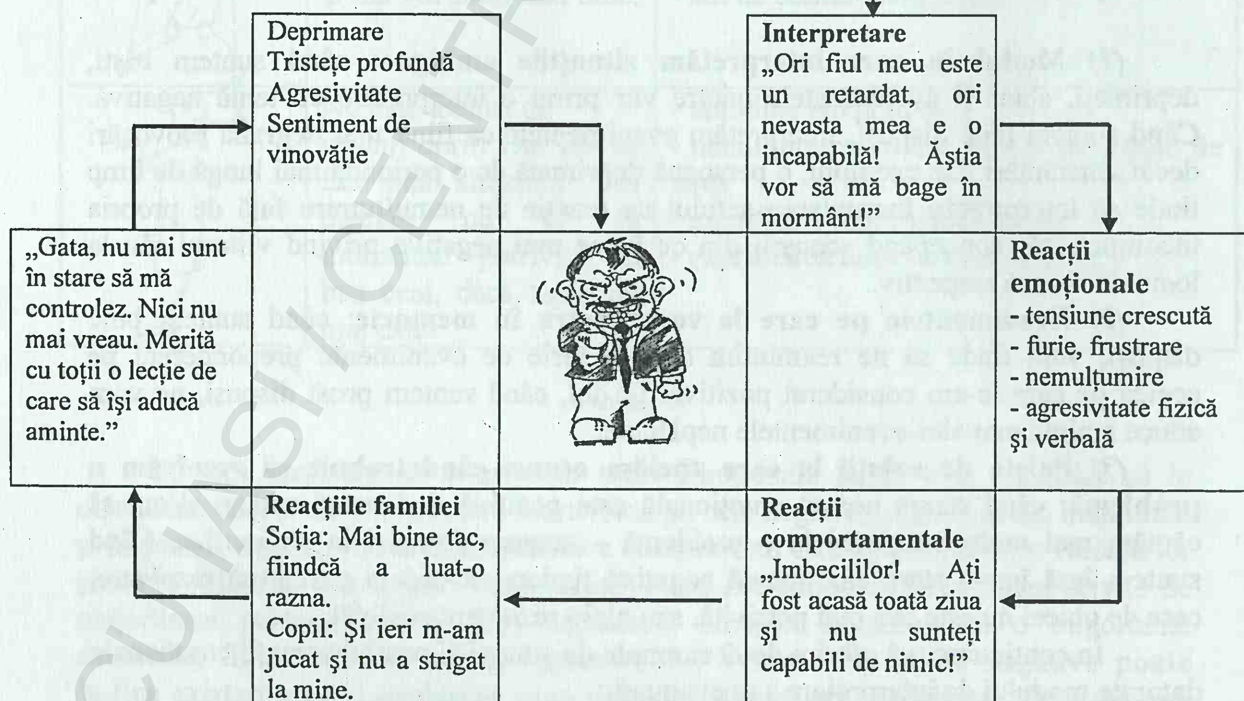
*(3)* **Paleta de soluţii la care apelăm atunci când trebuie să rezolvăm o problemă**: când starea noastă emoţională este pozitivă tindem să vedem şi/sau să căutăm mai multe rezolvări la o problemă – suntem deschişi la alternative. Când suntem însă într-o stare emoţională negativă tindem să vedem o singură rezolvare, care de obicei nu este cea mai potrivită, sau nicio rezolvare posibilă.

În continuare, vă oferim două exemple de situaţii şi posibile reacţii emoţionale datorate modului de interpretare a unei situaţii:

**Situație**: așteptați musafiri importanți și i-ați spus deja de vreo 5 ori copilului dumneavoastră să își adune jucăriile din sufragerie, însă pare să nici nu vă bage în seamă.




**Situație**: ajuns acasă nervos de la serviciu, soțul este primit de soția care i se plânge că băiețelul lor de 5 ani nu și-a adunat jucăriile și că nu o ascultă.



În momentele când suntem fericiți, bucuroşi, senini, liniştiți şi calmi gândim pozitiv, suntem mai optimişti, iar şansele ca reacțiile noastre să fie plăcute de ceilalți sunt mai mari. Când suntem trişti, deprimați, iritați, agresivi, cei din jurul nostru tind să ne perceapă negativ. Ținând seama de funcția adaptativă şi dezadaptativă a emoțiilor, problema se pune însă puțin altfel. Ideea de bază nu este să reducem prin orice mijloace intensitatea şi frecvența emoțiilor negative şi să le accentuăm pe cele pozitive, ci să însuşim metode prin care **putem gestiona în mod adaptativ emoțiile resimțite**. Atunci când reacționăm la evenimente ghidați de emoții negative sau pozitive dezadaptative în cel mai bun caz obținem beneficii momentane. De exemplu, dacă într-un conflict devenim agresivi, cearta se poate rezolva repede, reducându-l pe celălalt la tăcere, dar s-ar putea să ne pierdem respectul prietenilor, încrederea copiilor. La fel, dacă la comportamentele agresive ale copilului răspundem cu un zâmbet, sperând să îi treacă cu timpul, s-ar putea să ne alinăm nervozitatea pe moment, dar pe termen lung cu siguranță că aceste abordări îngăduitoare vor avea efecte negative asupra dezvoltării copilului şi a vieții noastre.

Aşa cum am menționat puțin mai înainte, foarte multe persoane cred că reacțiile lor emoționale şi comportamentale apar automat, fiind determinate de evenimente externe, de situații sau de comportamentele celorlalți. De exemplu, m-am enervat fiindcă ai strigat la mine, ți-am dat o palmă fiindcă ai întârziat, etc. Deşi recunosc că reacțiile lor nu sunt adaptative pe termen lung (pot să dezvolte tulburări de sănătate mentală, relații deficitare cu ceilalți, etc.), asemenea persoane cred că nu se vor putea schimba niciodată – „aşa sunt eu, nu am ce-i face". Din fericire situația nu este chiar atât de dramatică. Există foarte multe modalități prin care se pot îmbunătăți reacțiile persoanei la situațiile pe care anterior le considera problematice (stresante). Cu toate că însuşirea abilităților necesare pentru a gestiona cu succes asemenea situații, nu este întotdeauna simplă şi nu are întotdeauna rezultate imediate, merită efortul.

Obiectivele principale al acestui sub-capitol sunt de a vă ajuta:

- să identificați pe de o parte stilurile de gândire dezadaptative datorită cărora resimțiți ocazional distres în interacțiunea cu ceilalți adulți sau copii,
- să vă însuşiți câteva metode prin care veți putea înlocui aceste stiluri de gândire prin altele adaptative, care vor reduce nivelul de stres resimțit.

## GESTIONAREA EFICIENTĂ A EMOȚIILOR ŞI MANAGEMENTUL STRESULUI

### Recunoaşterea şi etichetarea corectă a emoțiilor

Aşa cum s-a discutat şi în *Capitolul I* etichetarea corectă a emoțiilor este deosebit de importantă atât în cazul adulților cât şi în cazul copiilor. Destul de multe persoane se mândresc că în situații dificile nu resimt niciun fel de emoții. Există într-adevăr persoane care nu resimt nicio emoție în situații care celor mai multe persoane le provoacă reacții emoționale. Această incapacitate de a avea trăiri emoționale se numeşte alexitimie şi induce riscuri majore. În acelaşi timp alții, din motive socio-culturale, îşi maschează foarte bine emoțiile. Un exemplu în acest sens este influența normelor culturale asupra exprimării emoționale ale băieților/bărbaților vizavi de cele ale fetelor/femeilor. Dacă li se face o nedreptate sau sunt trişti băieții nu au voie să plângă – dar dacă se poartă vitejeşte şi îşi fac dreptate cu pumnul, înseamnă că sunt pe calea cea bună înspre *„clubul bărbaților adevărați"*.

Şi în cazul adulților este deosebit de important să învețe să identifice corect stările emoționale: iritarea datorată oboselii (caz în care puțină odihnă ar putea schimba situația) sau iritarea datorată problemelor de la serviciu (situație în care

trebuie să acordăm atenție modului în care interpretăm ceea ce se întâmplă). Deși folosim aceeași etichetă (în acest caz, iritarea), emoțiile desemnate sunt calitativ diferite. Identificarea și etichetarea emoțiilor determină ulterior alegerea metodei potrivite de a gestiona situația.

Identificarea corectă a emoțiilor resimțite este un prim pas în transformarea reacțiilor dezadaptative în adaptative. Până nu ne dăm seama exact de natura emoțiilor pe care le resimțim, nu se poate trece la următoarea etapă – identificarea corectă a gândurilor subiacente emoțiilor.

**Identificarea corectă a gândurilor asociate emoțiilor**

De obicei ne dăm seama destul de ușor de momentul în care trăim o anumită emoție. Uneori este destul de greu să o denumim exact, dar în mod evident o resimțim. Fiind concentrați, adesea copleșiți de ceea ce simțim, nu acordăm atenția cuvenită imaginilor, scenariilor care stau la baza emoțiilor noastre. Deoarece gândurilor asociate emoțiilor le acordăm mai puțină atenție, va fi mai dificil să le identificăm. Totuși, fără identificarea acestor gânduri nu se poate trece la modificarea lor, ceea ce ulterior va duce la reacții emoționale adaptative.

Una dintre metodele cele mai eficiente prin care puteți să vă identificați reacțiile emoționale, comportamentale și gândurile care însoțesc reacțiile emoționale, este cea a ***Jurnalului de Stres.*** Ideea de bază a acestei metode este urmărirea în timp a propriilor reacții emoționale, comportamentale și de gândire în vederea identificării unui stil predominant de reacție.

> **Sugestie**
>
> Nu încercați să aplicați această metodă în momentul în care sunteți foarte nervoși, agitați, frustrați.
>
> **Așteptați până vă calmați!**

În Tabelul 12 prezentăm un model de jurnal de stres pe care îl puteți folosi zilnic pentru monitorizarea reacțiilor dumneavoastră. După cum vedeți tabelul vă permite să identificați zilnic una sau mai multe situații pe care le considerați stresante. Atunci când descrieți situația încercați să fiți cât mai clari și preciși, încercând să vă dați seama care este evenimentul specific dintr-un șir de evenimente **care vă deranjează cel mai mult**. Este foarte important să evaluați și să treceți în tabel și intensitatea stresului resimțit – puteți folosi o scală de la 1 la 100, 1 reprezentând lipsa totală a stresului, 100 fiind un nivel extrem de ridicat de stres. În continuare, va trebui să vă descrieți propriile reacții cât mai clar și cât mai onest. Cu cât reușiți să observați și să vă descrieți mai clar reacțiile, cu atât va fi mai acurată recunoașterea paternului de reacție.

Dacă ați completat riguros Tabelul 12 măcar o săptămână, veți observa că **între anumite evenimente și reacțiile dumneavoastră există o legătură relativ stabilă** (de exemplu vă enervează întotdeauna observațiile superiorilor dumneavoastră). Această metodă vă ajută în mai multe feluri: în primul rând vă veți da seama care sunt situațiile care vă deranjează cel mai mult sau în mod constant. În acest caz, veți putea adopta **tehnici de anticipare** a evenimentului sau a reacțiilor dumneavoastră. De exemplu, atunci când trebuie să vă duceți la cumpărături împreună cu copilul dumneavoastră și vă deranjează că acesta întotdeauna începe să se târguiască cu dumneavoastră să îi cumpărați ceva (dacă nu o faceți de obicei izbucnește într-o criză de nervi), puteți aplica tehnicile de prevenire a comportamentelor nedorite (vezi ***Abordarea comportamentelor inadecvate***). În cazul în care realizați că vă îngrijorează excesiv de mult negocierile de la serviciu, puteți să

vă antrenați dinainte, încercând să dezvoltați stiluri de comunicare asertivă (vezi *Comunicarea eficientă*).

| | Situația negativă | Nivelul de stres resimțit de la 1 la 100 | | Reacțiile Mele | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 100 | | | |
| | | Deloc stresat | Foarte stresat | Trăiri subiective | Comportamente | Gânduri |
| Luni | Fiica mea și-a lăsat jucăriile împrăștiate în casă | 60 | | - furie<br>- supărare<br>- iritare | - strig la ea<br>- o pedepsesc<br>- nu mai vorbesc toată seara cu ea | - nu mă respectă<br>- nu mai pot suferi mizeria asta |
| | La serviciu șeful mi-a făcut observații | 90 | | - nervozitate<br>- iritare<br>- tristețe | - nu am răspuns nimic<br>nu am chef să discut cu nimeni | - mă desconsideră<br>- nu mă apreciază |
| Marți | | | | | | |
| | | | | | | |
| Miercuri | | | | | | |
| | | | | | | |
| Joi | | | | | | |
| | | | | | | |
| Vineri | | | | | | |
| | | | | | | |
| Sâmbătă | | | | | | |
| | | | | | | |
| Duminică | | | | | | |
| | | | | | | |

Tabelul 12

În al doilea rând, veți putea identifica gândurile care se asociază cu reacțiile dumneavoastră emoționale și comportamentale. După ce vă dați seama de faptul că deseori reacțiile dumneavoastră sunt determinate de aceste gânduri dezadaptative, le veți putea înlocui cu altele constructive, care în timp vă vor asigura reacții adaptative.

## Înlocuirea gândurilor dezadaptative cu altele adaptative

După ce identificați gândurile asociate emoțiilor, puteți începe înlocuirea celor care duc la emoții dezadaptative cu gânduri care duc la reacții emoționale adaptative. Țineți seama de faptul că despre orice situație se poate gândi în mai multe feluri. Acest lucru se poate realiza urmând pașii descriși mai jos, în ordinea pe care o considerați optimă pentru situația dumneavoastră. În cadrul acestui proces este util să vă gândiți care ar fi gândurile constructive în timp (adaptative) și care ar fi cele dezadaptative pentru soluționarea situației.

### Întreruperea gândurilor negative

În momentul în care vă dați seama că începeți să gândiți negativ sau că aveți gânduri care nu sunt tocmai constructive, întrerupeți șirul gândurilor. Puteți spune de exemplu „Stop! Nu mă mai gândesc 5 minute la treaba asta! Acum mă concentrez

exclusiv pe gătit!” (sau orice altă activitate imediată). Nu încercați să spuneți că nu vă veți gândi niciodată la problema în cauză. Asemenea decizii au în cele mai multe cazuri efecte inverse – cu cât vă propuneți mai mult să nu vă gândiți la un anumit lucru, cu atât mai frecvent o veți face. Ca să ilustrăm acest lucru, vă propunem să încercați următorul exercițiu:

> Opriți-vă din citit câteva minute. Închideți ochii. Propuneți-vă, cu toată îndârjirea, să vă gândiți la orice altceva dar NU la un elefant roz. După 3 minute notați pe o bucată de hârtie de câte ori v-ați gândit la elefantul roz.
>
> Apoi începeți să efectuați una dintre activitățile care vă sunt la îndemână timp de 3 minute (să numărați de exemplu, în jos, din trei în trei, începând cu numărul 1283 – 1280 – 1277, etc). Notați din nou de câte ori v-ați gândit, în acest răstimp, la elefantul roz.

Cea mai bună modalitate de a scăpa de un gând este de a ne concentra pe o activitate cu sens sau pe un alt gând!

**Înlocuirea gândurilor care produc iritare, nervozitate cu altele care calmează**

După ce ați identificat gândul care vă produce emoția neplăcută, faceți următorul exercițiu:

> Gândiți-vă la o persoană la care țineți foarte mult. Închipuiți-vă că ea are același gând neplăcut ca și dumneavoastră. Ce i-ați spune ca să o ajutați? ***Dezvoltați această temă.***
>
> Acum gândiți-vă la dumneavoastră ca la o persoană la care țineți foarte mult. Spuneți-vă același lucru.
> ***Dezvoltați această temă.***

Scăpăm de teroarea unui gând construind alte gânduri. Despre una și aceeași situație avem mai multe perspective posibile, mai multe feluri de ochelari prin care putem să o vedem. Unele perspective (unele perechi de ochelari) ne sunt mai de folos decât altele. Ar trebui să le purtăm mai des, să le repetăm ca să le întărim.

**Subminarea monologului negativ**

Emoțiile negative sunt deseori însoțite de gânduri care pot să apară sub forma unui monolog cu noi înșine sau a unui dialog imaginar cu alții. De exemplu, sunteți iritat de faptul că prietenul cel mai bun v-a lăsat să așteptați în ploaie 15 minute, fără să vă anunțe că nu poate veni. Pe un fond de iritare și nemulțumire ați putea să vă spuneți: „Sunt un prost. Nu mă tratează ca pe un prieten adevărat”. Într-o asemenea situație, monologul negativ este generat de convingerea că respectivul prieten ar fi trebuit să vă anunțe că nu ajunge. Practic nemulțumirea (emoțiile negative) sunt alimentate și exacerbate de convingerea că nu sunteți respectat îndeajuns. Este mai înțelept ca înainte de a trage concluzii în termeni absoluți să vă puneți problema dacă nu cumva există și alte posibile explicații ale comportamentului respectiv: nu a avut acces la telefon, i s-a descărcat mobilul, a avut un accident, etc. **Nu putem avea certitudini în legătură cu ceea ce gândesc ceilalți** și cu atât mai puțin în legătură cu motivațiile și situațiile momentane în care se găsesc. În astfel de cazuri este bine să vă

calmați și să vă puneți întrebarea dacă nu cumva v-ați pripit în a extrage concluzii fără să aveți la dispoziție toate informațiile necesare: „Poate că s-a întâmplat totuși ceva. După ce mă calmez, voi discuta cu el.”

***Nu vă lăsați manipulați de monologul negativ din mintea dumneavoastră!***

### Derularea lentă a scenariului catastrofic

Când ne uităm la un film de groază vedem ce se întâmplă și mai ales anticipăm ce se va întâmpla. Ne cuprinde frica tot mai mult, iar dacă ea devine insuportabilă, schimbăm canalul. Simțim imediat după aceea o stare de ușurare, dar scenariul înfricoșător ne rămâne în minte și ne influențează propriile comportamente. Așa se întâmplă adesea și în viață. Ni se întâmplă nouă sau cuiva apropiat ceva neplăcut, imediat anticipăm scenarii catastrofale, care ne înspăimântă atât de tare încât le blocăm, încercând să nu ne mai gândim la ele. „*Filmul*” se oprește, dar frica rămâne. Strategia noastră este greșită. Orice evitare a confruntării cu frica (sau cu ceea ce ne înfricoșează) ne accentuează frica. Orice confruntare cu propriile noastre frici ne întărește! În loc să oprim scenariul catastrofic, este mai bine să îl derulăm **lent**, **până la capăt**, chiar dacă nu ne face plăcere. Doar așa vom vedea că scenariul catastrofal este improbabil, că există multe alte evoluții posibile, multe alte interpretări posibile alături de interpretarea catastrofică. Derularea până la capăt a unui scenariu catastrofic îi reduce mult forța distructivă până la diluarea totală.

### Re-programarea momentelor în care vă permiteți să vă îngrijorați

Îngrijorările sau obsesiile noastre sunt ca niște oaspeți nepoftiți. Intră în casa minții noastre, bat la ușă, fac zgomot, se poartă urât cu noi. Cu astfel de oaspeți neprietenoși și insistenți (obsesiile și îngrijorările noastre) ne confruntăm adesea. În loc să îi împingem însă mereu afară din casă, să le strigăm să ne lase în pace, să ieșim chiar din când în când afară, preventiv, ca să vedem dacă nu cumva iar ne dau târcoale, e mai bine să schimbăm tactica. Când revin în casa minții noastre îi notăm, pe rând, în ordinea venirii și le spunem că au casa la dispoziție spre vizitare între ora 6 și 7. Până atunci avem treabă, ne concentrăm pe ce avem de făcut, pe proiectele noastre personale. La ora 6 întrerupem activitățile și le poftim înăuntru, să ne obsedeze, să ne îngrijoreze. Veți constata că îngrijorările sau obsesiile noastre sunt mai plictisite, mai puțin interesate de noi și pleacă mai repede. Alocându-le un timp al lor, ele ne perturbă mai puțin pe parcursul zilei, iar când le lăsăm să vină sunt mai lipsite de vlagă. Dimpotrivă, cu cât le acordăm mai multă atenție, cu atât sunt mai enervante și mai intruzive.

### Oglinda timpului

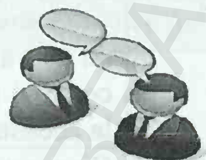
Dacă vrem să ne cunoaștem cu adevărat, nu este bine să ne privim doar într-o singură oglindă, ci în mai multe. Tot așa trebuie să facem și cu ceea ce ni se întâmplă. Un eșec privit numai prin prisma prezentului poate părea o catastrofă. Privit însă din perspectiva unui viitor mai îndepărtat (adică, „ce înseamnă pentru mine de acum cinci, zece sau douăzeci de ani”) devine un fapt banal, un eveniment oarecare în drumul vieții. Semnificația unui eveniment nu este dată așadar doar de perspectiva

prezentului, ci se formează prin raportarea acestuia la mai multe soluții posibile în viitor. Ne vindecăm de drama prezentului sau de regretele trecutului construindu-ne proiecte de viitor. Scăpăm din jugul unor interpretări construindu-ne altele, privindu-ne dinspre viitor.

**De reținut**

- nu uitați că de cele mai multe ori reacțiile dumneavoastră emoționale sunt determinate de modul în care gândiți sau de modul în care interpretați o situație sau un eveniment şi nu de eveniment în sine;
- valoarea adaptativă a reacțiilor dumneavoastră este determinată de măsura în care asigură o stare de bine inter- şi intraindividuală pe termen lung, şi nu de valența lor (pozitive sau negative);
- utilizați un sistem de monitorizare pentru a identifica stilurile de reacționare ineficiente şi situațiile în care acestea apar;
- după identificarea situațiilor dificile şi a stilului de reacție puteți utiliza metode de anticipare, de reinterpretare prin oglinda timpului, şi de subminare a monologului negativ;
- o mare parte a tehnicilor de gestionare eficientă a emoțiilor prezentate mai înainte se bazează pe mecanisme specifice care facilitează adaptarea: umorul, acceptarea situației, reinterpretarea pozitivă.

## 2. Comunicarea eficientă



Comunicarea este una dintre cele mai frecvente activități la care participă ființa umană. Ne petrecem aproximativ 75% din perioada de veghe comunicând (sau pregătind un mesaj spre comunicare) într-un fel sau altul.

Prin comunicare transmitem mesajele noastre, receptăm mesajele celorlalți, inițiem, întreținem și menținem relații, rezolvăm conflicte, etc. Comunicarea este un act social, care poate fi efectuat în mod intenționat sau involuntar, conștient sau inconștient – gesturile, mimica, poziția corporală, stilul de vestimentație, chiar și tăcerea putând transmite semnificații. Acuratețea cu care transmitem și recepționăm mesajele, respectiv feed-back-ul pe care îl oferim după receptarea unui mesaj, influențează comunicarea în ansamblu și implicit, adaptarea la cerințele situației respective.

Procesul comunicării inter-umane poate fi ilustrat cel mai simplu astfel:

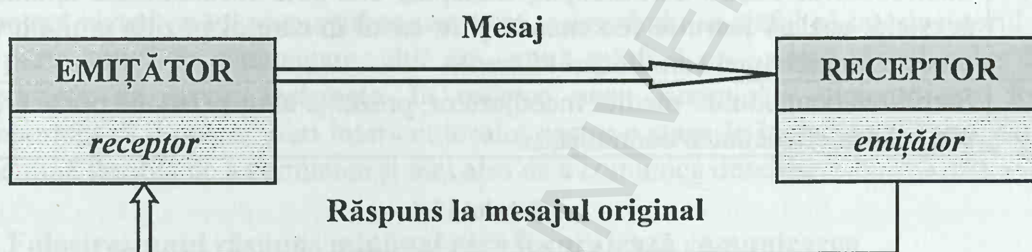



Figura 8

În comunicarea interumană fiecare participant (Emițător - Receptor) din procesul comunicării devine simultan atât emițător, cât și receptor.

În cele ce urmează, vom discuta pe scurt fiecare etapă a procesului comunicării, oferindu-vă exemple de stiluri de comunicare și metode eficiente prin care vă puteți optimiza abilitățile de comunicare.

### 2.1. Emiterea mesajului

Persoana care intenționează să transmită un mesaj trebuie să aibă în vedere foarte mulți factori înainte de a alege modul în care îl va emite. Abilitățile, dispoziția interlocutorilor, mediul/contextul, etc., influențează profund procesul comunicării. Un exemplu tipic este modul în care este formulată aceeași informație unui copil de 5 ani, unui adolescent sau unei persoane adulte. Un mesaj mai puțin plăcut care ar putea afecta imaginea de sine a unui copil va fi receptată altfel dacă este spusă între patru ochi printr-o abordare constructivă și într-o manieră cu totul diferită dacă este comunicat fără menajamente, în fața întregii grupe. Pe de altă parte, tonul vocii, postura corporală, expresia facială pot completa și influența semnificativ mesajul verbal. De exemplu, același mesaj însoțit de o expresie facială plăcută are efecte mult diferite decât cel însoțit de încruntare. Modul în care se emite mesajul influențează atât comunicarea verbală cât și cea non-verbală. În următorul tabel sunt prezentate elementele care trebuie luate în seamă în momentul în care emițătorul concepe și emite mesajul dorit.

| | |
|---|---|
| **Cu ce scop?** | Care este scopul, obiectivul final pe care vrem să-l atingem prin comunicarea mesajului? Care este rezultatul la care ne aşteptăm? |
| **Ce?** | Ce anume vrem să comunicăm; în cazul unor mesaje complexe, stabilirea pas cu pas a ordinii componentelor mesajului astfel încât acesta să aibă coerența cea mai mare, înlăturând astfel ambiguitatea sau elementele care pot contribui la aceasta. |
| **Cui?** | Cine este persoana căreia îi adresăm mesajul? – stabilirea publicului țintă, a caracteristicilor persoanei (de ex. vârstă, educație, caracteristici comportamentale, etc.). |
| **Cum?** | În ce mod decidem să transmitem mesajul? – de ex. scris, oral, prin gesturi, mimică, stil comportamental, etc. Un aspect deosebit de important în acest sens se referă la concordanța dintre transmiterea mesajelor prin diferite canale de comunicare. În vederea transmiterii unui mesaj clar, lipsit de ambiguitate ceea ce spuneți ar trebui să fie în concordanță cu gesturile, mimica, dumneavoastră. |
| **Când?** | Alegerea momentului cel mai potrivit pentru transmiterea cât mai eficientă a mesajului – în cazul acesta trebuie evaluată atât starea receptorului cât şi a emițătorului; de exemplu, dacă dorim să avem o discuție constructivă şi interlocutorul nostru este ocupat, indispus, etc. este recomandată amânarea acesteia; acelaşi lucru se recomandă şi în cazul în care dispoziția emițătorului nu este propice unei comunicări eficiente. |
| **Unde?** | Stabilirea contextului: mediul înconjurător, prezența altor persoane poate creşte sau scădea eficacitatea comunicării. |

Tabelul 13

Mesajul pe care îl emitem trebuie să fie foarte clar, înlăturând astfel posibilitatea neînțelegerilor şi a ambiguității. În tabelul următor (vezi Tabelul 14), vă vom oferi câteva exemple de mesaje care au aproximativ acelaşi conținut, diferența constând doar în formulare: ambiguu versus clar.

| Ambiguu | Clar |
|---|---|
| „Ești dezordonat". | „Te rog să faci curat în camera ta". |
| „Am nevoie de mai multă independență". | „Aş vrea să ies la sfârşit de săptămână cu prietenii". |
| „Nu comunicăm destul".<br>„Am impresia că mă ignori". | „Mi-ar plăcea să putem sta mai mult de vorbă în legătură cu programul de sâmbătă seara". |
| „Nu eşti atent la ce îți spun". | „M-ar ajuta dacă acum nu ai mai citi, ci ai fi atent la ceea ce îți spun". |
| „Iarăşi ai făcut mizerie în casă". | „Te rog să faci curat în bucătărie". |

Tabelul 14

## 2.2. Receptarea Mesajului

A doua etapă în procesul comunicării este **receptarea mesajului**. După cum am menționat şi mai înainte, fiecare dintre noi va fi la un moment dat atât emițător cât şi receptor. Deşi uneori poate să pară un rol relativ pasiv, rolul receptorului este la fel de important ca şi cel al emițătorului.

**Respect şi acceptare reciprocă**

Elementele care stau la baza receptării optime a mesajului presupun manifestarea unor atitudini de respect şi acceptare a interlocutorului.

Aceste atitudini pot fi exprimate în mai multe feluri:
1. Stabilirea contactului vizual.
2. Încurajarea comunicării.
3. Concentrarea atenţiei pe ceea ce spune emiţătorul.
4. Evitarea interpretării mesajului şi judecării conţinutului sau a persoanei care l-a emis până la recepţionarea lui completă.
5. Adresarea întrebărilor.
6. Evitarea sfaturilor.
7. Evitarea întreruperii interlocutorului.

**1. Stabilirea unui contact vizual corespunzător cu interlocutorul**

Contactul vizual este un semn că suntem atenţi la cel care ne vorbeşte şi la ceea ce ne spune. Contactul vizual potrivit presupune ajustarea duratei şi modului în care privim interlocutorul (încurajator sau descurajator). Unele persoane au nevoie de contact vizual pe tot parcursul conversaţiei, asigurându-se astfel că interlocutorul este o parte activă în comunicare; alţii din contră, preferă un contact vizual redus fiind deranjate de priviri insistente. În vederea unei comunicări eficiente este foarte important să îi putem oferi interlocutorului nostru o stare de încredere şi calm, care să menţină dorinţa de a comunica şi mai ales de a comunica deschis.

**2. Folosirea unui răspuns minimal care încurajează comunicarea**

Răspunsurile care încurajează comunicarea pot fi atât non-verbale, cât şi verbale. Când cineva dă aprobator din cap sau schiţează un zâmbet încurajator, înlesneşte în mod automat comunicarea. În acelaşi timp, pronunţarea unor cuvinte scurte, inflexiuni verbale de tipul „aha", „da", „într-adevăr", „înţeleg", spuse pe un ton plăcut pot încuraja deschiderea emiţătorului spre comunicare. Acesta trebuie asigurat din când în când că ne interesează ceea ce ne spune. Din acest motiv aceste afirmaţii nu trebuie să fie prea lungi şi nici interpretative, de genul „Ştiu, vrei sa spui că ...", ceea ce i-ar putea da senzaţia că vrem să scăpăm cât mai repede de el sau că ceea ce spune este banal. Este foarte important să determinăm emiţătorul să se simtă îndemnat să vorbească şi nicidecum să sugerăm că am dori să preluăm controlul asupra conversaţiei.

Uneori repetarea ultimelor cuvinte sau parafrazarea acestora (fără tentă de interpretare), poate de asemenea încuraja deschiderea unei conversaţii care altfel ar putea fi încheiată.

Stabilirea contactului vizual şi răspunsurile verbale şi non-verbale minimale sunt elemente foarte importante mai ales în faza de început a conversaţiei, având în primul rând rolul de a încuraja comunicarea şi deschiderea spre un dialog cât mai constructiv.

### 3. Concentrarea atenției pe ceea ce spune emițătorul

Atunci când receptăm mesajul cuiva este foarte important:

a. să încercăm să ne concentrăm cât mai mult pe ceea ce vrea să ne comunice și să încercăm să ne descentrăm de pe propriile noastre probleme; să încercăm să nu ne mai gândim la noi înșine, ci să ne focalizăm cât mai mult pe ceea ce ni se spune.

| | |
|---|---|
| „Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos și obosit" | „Cunosc senzația. Și eu am avut o zi proastă. Stai să vezi ..." |
| | ***Alternativă*** |
| **„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos și obosit"** | **„Chiar? Ce s-a întâmplat?"** |

b. să încercăm să înțelegem emoțiile pe care persoana le trăiește, pe care vrea să le transmită; manifestarea empatiei față de trăirile emoționale ale interlocutorului reprezintă un element important în facilitarea comunicării.

| | |
|---|---|
| „Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos și obosit". | „Nu te mai stresa atât. Colegii tăi nu merită să te enervezi". |
| | ***Alternativă*** |
| **„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos și obosit".** | **„Hmm. Cred că te-ai enervat serios pe ei, pari foarte obosit. Pot să te ajut?"** |

c. să încercăm să nu întrerupem șirul comunicării prin intervențiile noastre – să nu schimbăm subiectul, ceea ce l-ar putea determina pe interlocutorul nostru să creadă că nu ne interesează mesajul lui.

### 4. Evitarea interpretării mesajului și judecării conținutului sau a persoanei care l-a emis înaintea receptării lui complete

> **Empatia**
> înțelegerea stării emoționale trăite de o altă persoană, ca și cum ne-am afla în locul acesteia

Interpretarea este un proces natural și inevitabil, fiecare dintre noi având tendința de a trece tot ceea ce auzim prin filtrele gândirii, a experiențelor noastre personale.

În cazul în care suntem buni ascultători, în scopul eficientizării comunicării este preferabil să ne abținem pe cât se poate de la interpretarea mesajului și de la judecarea emițătorului. Empatia față de interlocutorul nostru ne poate ajuta în acest sens – adică ne împiedică într-o oarecare măsură să interpretăm sau să emitem judecăți de valoare. Cu cât interpretăm mai puțin (în cazul în care nu reușim această performanță, măcar să nu exprimăm dezaprobator interpretarea noastră), cu atât avem șansa să obținem mai multe informații de la interlocutorul nostru, facilitând comunicarea.

| | |
|---|---|
| „Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc". | „Şi acum te-ai apucat să îi pârăşti?!" „Prostii. Aşa ţi se pare ţie." „Probabil că te-ai bătut cu ei din nou." |
| *Alternativă* | |
| **„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc".** | **„Hmm. Te cred că eşti trist. Poţi să îmi povesteşti ce s-a întâmplat?"** |

**5. Adresarea întrebărilor**

> **De ce să punem întrebări?**
> a. Pentru a verifica dacă am înţeles corect mesajul
> b. Să asigurăm interlocutorul că ne interesează ceea ce spune.

Adresarea întrebărilor are două funcţii majore: în primul rând, ne asigurăm că am înţeles corect mesajul auzit. În al doilea rând, în momentul în care îi punem întrebări interlocutorului nostru în legătură cu conţinutul mesajului, într-un fel îl asigurăm de faptul că suntem interesaţi de ceea ce spune şi astfel îl încurajăm să continue.

Întrebările pe care i le putem adresa sunt de două tipuri:

**Întrebări deschise** – permit aflarea mai multor detalii, respectiv explorarea situaţiilor. Acest gen de întrebări trebuie foarte bine gândite deoarece dacă cer prea multe detalii, ar putea să îl determine pe emiţător să divagheze de la subiect.

| | | |
|---|---|---|
| „Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit". | | „Vrei să-mi povesteşti ce s-a întâmplat?" |
| „Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine!" | | „Îmi spui ce s-a întâmplat?" |

**Întrebări închise** – sunt mai ales folosite când dorim să obţinem răspunsuri specifice; în cazul acesta un risc major îl comportă tocmai faptul că ele pot încheia prematur întreaga conversaţie. („Şi totuşi care materie îţi place cel mai mult?" sau „Spune-mi, mai vrei sa citeşti cartea sau nu?").

| | | |
|---|---|---|
| „Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit". | | „Te-a necăjit şeful sau colega de birou?" „Colega". |
| „Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine!" | | „Te-ai supărat?" „Da." |

**6. Evitarea sfaturilor**

Aşa cum în mod automat suntem tentaţi să interpretăm spusele celuilalt, cu aceeaşi uşurinţă ne vine să dăm şi sfaturi (chiar şi atunci când nu ni se cer). De multe ori, interlocutorul nostru nu are nevoie de sfaturi, ci doar să fie ascultat cu atenţie, să simtă că cineva încearcă să-l înţeleagă. Din acest motiv, în vederea unei comunicări optime se recomandă evitarea oferirii sfaturilor când acestea nu sunt cerute explicit.

| Situație | Sfaturi | Reacție adecvată |
|---|---|---|
| „Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos și obosit".<br>„Las-o baltă. Sunt prea obosit." | „Dacă aş fi în locul tău, aş aborda o strategie deşteaptă ca să rezolv conflictul. Hai să îți spun exact ce ar trebui făcut ...." | „Îmi imaginez că-ți este greu. Ai chef să discutăm?" |
| „Copiii de la grădi nu au vrut să se joace cu mine!". | „Ce-ar fi să zâmbeşti mai mult data viitoare". | „Ce crezi că ar trebui să faci ca să se joace cu tine?" |

**7. Evitarea întreruperii interlocutorului**

Ca să obțineți cât mai multe informații, este indicat să nu întrerupeți interlocutorul sau dacă totuşi este nevoie, ar fi bine ca această întrerupere să aibă funcția de încurajare a dialogului. În caz contrar, emițătorul poate să piardă firul comunicării sau chiar să fie inhibat de întrerupere şi să încheie brusc conversația.

| | |
|---|---|
| „Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit". | „Cunosc exact senzația. Şi mie mi s-a întâmplat azi exact acelaşi lucru. Hai să nici nu mai vorbim de asta." |
| **„Am avut o zi proastă la serviciu, sunt nervos şi obosit".** | **„Dar ce s-a întâmplat?"** |
| „Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc". | „Eşti băiat mare, nu te mai smiorcăi atât." |
| **„Copiii de la grădiniță nu au vrut să se joace cu mine! Nu mă mai iubesc".** | **„Hmm. Cred că eşti trist. Ai chef să îmi povesteşti ce s-a întâmplat?"** |

## 2.3. TIPURI DE COMUNICARE

Conflictele din cadrul familiei sunt de obicei cele care ne afectează cel mai mult şi afectează şi celelalte aspecte ale vieții noastre (profesională, socială). Interesant este însă faptul că motivul principal pentru care cuplurile recurg la terapie este comunicarea defectuoasă şi abordarea ineficientă a rezolvării de probleme. O influență mult mai redusă asupra problemelor din cuplu se datorează lipsei banilor, influenței familiei de origine a fiecăruia sau confruntării cu diverse boli.

Ca să ne putem folosi în cel mai eficient mod de abilitățile de comunicare pe care le avem (sau pe care le-am îmbunătățit), trebuie mai întâi să putem aplica cunoştințele legate de gestionarea reacțiilor emoționale şi a mecanismelor subiacente: cum să adoptăm un stil adaptativ de gândire, cum să ne modulăm comportamentul,

reacțiile emoționale, deoarece anxietatea, iritarea, agresivitatea excesivă pot să interfereze cu procesul de comunicare.

**Există trei tipuri majore de comunicare:**

**a. comunicarea asertivă**
**b. comunicarea pasivă**
**c. comunicarea agresivă**

## A. Comunicarea Asertivă - adaptativă

Asertivitatea asigură o comunicare deschisă, sinceră, directă şi constructivă, fiind una dintre formele de comunicare cu cel mai înalt potențial de adaptare optimă la cerințele situației. Prin acest tip de comunicare se pot exprima eficient emoțiile şi gândurile interlocutorilor, ceea ce are ca şi consecințe satisfacerea nevoilor, dorințelor, respectiv atingerea scopului comunicării. În acest tip de comunicare, imaginea de sine a interlocutorilor nu este lezată. Astfel de interacțiuni pot duce la dezvoltare personală, la dezvoltarea unei identități stabile, la menținerea sau atingerea unui echilibru emoțional, etc. În acelaşi timp, comunicarea asertivă asigură menținerea unor relații interumane optime, pozitive, având un rol deosebit în procesele de rezolvare a conflictelor.

**Caracteristicile comportamentului asertiv:**

- exprimarea (verbală sau non-verbală) este directă, clară, nelăsând loc ambiguităților;
- se exprimă clar, în mod direct emoțiile, sentimentele, gândurile;
- persoanele asertive iau în considerare scopurile, dorințele celorlalți interlocutori, exprimând în acelaşi timp respect şi empatie față de aceştia – persoana care manifestă un comportament asertiv este dispusă să ajungă la compromis, din care toate părțile implicate vor avea de câştigat;
- comportamentul asertiv, precum şi consecințele acestuia sunt acceptabile din punct de vedere social;
- comunicarea non-verbală este flexibilă şi adaptată permanent nevoilor şi dispoziției interlocutorului (contactul vizual, postura gesturile, mimica), etc.

**Consecințele comportamentului asertiv:**

- asigură respectul şi deschiderea spre comunicare a celorlalte persoane, ducând la stabilirea unor relații interumane pozitive, de durată;
- prin observarea consecințelor pozitive ale comunicării asertive, multe persoane tind să preia modelul;
- asigură un oarecare control asupra comunicării, oferind astfel şi un sentiment de confort, etc.

**Tipuri de asertivitate**

a. **Asertivitatea de bază**: ne asigură respectarea drepturilor şi permite exprimarea directă, clară a credinţelor/convingerilor, emoţiilor sau opiniilor. De obicei este o exprimare care conţine sintagma: „Vreau", „Cred", etc.
b. **Asertivitatea empatică**: de obicei conţine afirmaţii legate de starea interlocutorului. Asertivitatea presupune: recunoaşterea stării mai delicate/speciale a interlocutorului şi un enunţ în care ne exprimăm clar şi direct mesajul, de exemplu: „Ştiu că eşti foarte ocupat şi ai multe probleme, dar am nevoie să îmi spui că te interesează ceea ce îţi povestesc. Îmi doresc să ne facem mai mult timp liber ca să putem povesti".
c. **Asertivitatea accentuată:** apare în cazurile în care persoana căreia ne adresăm continuă să ne încalce drepturile, iar asertivitatea devine din ce în ce mai fermă. De exemplu, „De trei zile îmi promiteţi că îmi reparaţi maşina. Dacă mâine la ora două nu va fi gata, voi fi nevoit să discut cu şeful dumneavoastră".

**Principii de dezvoltare a asertivităţii**

1. Spuneţi NU atunci când vă este încălcat un drept sau vă este violată o valoare personală.
2. Motivaţi-vă afirmaţia fără să vă justificaţi – nu vă scuzaţi.
3. Exprimaţi-vă opiniile personale într-un mod cât mai clar – evitaţi generalizările.
4. Fiţi cât mai direct/ă.
5. Cereţi feed-back – pentru prevenirea greşelilor de interpretare.
6. Schimbaţi subiectul discuţiei sau evitaţi persoana când nu puteţi comunica asertiv.
7. Nu criticaţi persoana, faceţi comentarii doar în legătură cu comportamentul care v-a displăcut.
8. Scoateţi în evidenţă consecinţele negative ale comportamentului interlocutorului asupra dumneavoastră.
9. Precizaţi comportamentul dorit, oferiţi alternative pentru comportamentul pe care doriţi să-l schimbaţi.

**B. Comunicarea Pasivă şi Agresivă - dezadaptativă**

Aceste două tipuri de comunicare sunt considerate dezadaptative, deoarece după cum vom vedea, ele asigură atingerea unor scopuri, dar efectul pe care îl au pe termen lung este negativ. Recunoaşterea şi modificarea unor astfel de comportamente şi abordări de comunicare sunt deosebit de importante, deoarece ele se pot stabiliza şi cu timpul pot deveni stiluri de comunicare care pot periclita dezvoltarea sau menţinerea unor relaţii interumane optime, pot împiedica dezvoltarea unei imagini şi stime de sine pozitive, pot duce la situaţii conflictuale greu de rezolvat, la stres, etc. Astfel, persoanelor care prezintă (sau recunosc) caracteristicile următoarelor două tipuri de comunicare li se poate sugera abordarea stilului de comunicare asertivă.

| Caracteristicile comunicării Pasive | Consecințele stilului de comunicare pasiv |
|---|---|
| • formularea mesajului reflectă lipsa de considerație pentru propriile scopuri, dorințe, dar acceptarea necondiționată a scopurilor celorlalți;<br>• emoțiile, sentimentele, expectanțele nu sunt exprimate în mod clar, direct, optim (de obicei sunt neglijate sau minimalizate);<br>• implicarea redusă în procesul de comunicare;<br>• comportamentele non-verbale sunt tipice: privirea aplecată, gesturi mărunte, sacadate, distanță mare între interlocutori, voce monotonă. | • lipsa respectului din partea interlocutorilor<br>• lipsa încrederii în sinceritatea interlocutorului pasiv;<br>• desconsiderarea dorințelor persoanei pasive;<br>• scăderea convingerii interlocutorului pasiv că dorințele sau scopurile sale vor fi luate în considerare;<br>• sentimentul că ceilalți interlocutori controlează mediul (conversația);<br>• sentimente de frustrare, teamă, furie, tristețe;<br>• dezvoltarea unui stil evitativ de comunicare. |

| Caracteristicile comunicării Agresive | Consecințele stilului de comunicare agresiv |
|---|---|
| • nu sunt luate în considerare dorințele, scopurile, expectanțele celorlalți – nu se poate ajunge la compromis;<br>• exprimarea inadecvată a gândurilor, sentimentelor, dorințelor care poate duce la conflicte;<br>• stil de comunicare inacceptabil din punct de vedere social;<br>• expresivitate îngustă (lipsa alternativelor);<br>• expresivitate facială, postură inadecvată față de interlocutor (distanța față de interlocutor mai mică de 0,5 m);<br>• ton ridicat, sfidător al vocii. | • interlocutorul agresiv se așteaptă ca nevoile sale să fie îndeplinite, scopurile să fie atinse, indiferent de părerile, așteptările celorlalți;<br>• este convins că trebuie să controleze mediul (conversația);<br>• chiar dacă pe termen scurt își atinge scopul, pe termen lung pierde respectul interlocutorilor, deoarece va fi evitat de ceilalți;<br>• dacă acest stil de comunicare se stabilizează, persoana va fi etichetată ca fiind „agresivă", iar contactele sociale se vor rări, numărul interacțiunilor interpersonale va scădea simțitor – va determina în ceilalți interlocutori sentimentul lipsei de cooperare, de comunicare unidirecțională;<br>• abordare îngustă (de impunere), de obicei negativă a subiectului;<br>• sentimente accentuate de furie, teamă. |

#### Bariere în procesul comunicării

- Interpretarea pripită a mesajului şi judecarea (privirea critică, etichetarea) interlocutorului sau a spuselor sale;
- Oferirea rapidă de sfaturi/soluţii;
- Lipsa de interes, empatie faţă de nevoile interlocutorului;
- Întreruperea frecventă a interlocutorului;
- Discordanţa între feed-back-ul verbal şi non-verbal oferit după receptarea mesajului („Da, ai dreptate", în timp ce schiţăm o grimasă dezaprobatoare).

#### Sugestii pentru o comunicare eficientă

- Compuneţi/concepeţi mesajul în aşa fel încât să evitaţi pe cât se poate formulările ambigue;
- Nu divagaţi de la conţinutul mesajului pe care doriţi să-l transmiteţi;
- Aşteptaţi momentul potrivit pentru a începe comunicarea;
- Abordaţi un ton plăcut, dar ferm;
- Stabiliţi un contact vizual optim cu interlocutorul;
- Încercaţi să vă concentraţi pe ceea ce vi se spune şi să stabiliţi o relaţie empatică cu interlocutorul;
- Intercalaţi mesaje scurte ca să încurajaţi deschiderea spre o comunicare sinceră;
- Încercaţi să sincronizaţi mesajele verbale şi non-verbale, în aşa fel încât să exprime acelaşi lucru;
- Adresaţi-i interlocutorului întrebări deschise sau închise în funcţie de scopul comunicării;
- Oferiţi sfaturi sau rezolvări doar dacă vi se cer.

## 3. MANAGEMENTUL CONFLICTELOR, REZOLVAREA DE PROBLEME ŞI LUAREA DECIZIILOR

În medie ne confruntăm zilnic cu aproximativ cinci conflicte. Nerezolvarea sau rezolvarea lor parţială poate avea efecte devastatoare atât asupra sănătăţii noastre fizice şi emoţionale (conflictul fiind o potenţială sursă de stres), cât şi asupra imaginii de sine şi autoeficacităţii percepute, asupra stabilirii şi menţinerii legăturilor sociale, etc.

### 3.1. Managementul conflictelor

În cadrul interacţiunilor umane foarte rar se întâmplă ca două persoane să aibă *exact* aceleaşi opinii, aceleaşi aşteptări, aceleaşi scopuri, aceleaşi trăiri emoţionale, aceleaşi interpretări, etc. De obicei, într-un conflict, niciuna dintre părţile implicate nu are *dreptate* 100%. Din acest motiv este absolut firesc ca în orice formă de comunicare să se *ciocnească* idei, scopuri, stiluri de abordare diferite, care ulterior pot duce la neînţelegeri şi care pot să degenereze în conflicte.

| | |
|---|---|
| ***CONFLICTUL*** | **este o dispută sau competiţie între două sau mai multe persoane care au nevoi, idei, credinţe, convingeri, sistem de valori, scopuri foarte diferite sau chiar opuse** |

Conflictele pot să apară şi între diverse aspecte ale aceleiaşi persoane (de exemplu conflictul dintre a avea copii şi a face carieră).

Conflictul apare atunci când într-o situaţie dată, interlocutorii au:

- Interese, scopuri sau concepţii diferite.
- Stiluri incompatibile de abordare ale problemei, care împiedică comunicarea constructivă şi implicit rezolvarea neînţelegerii (problemei).

Pentru majoritatea persoanelor, conflictul are o conotaţie negativă, distructivă, fiind ceva neplăcut, care trebuie evitat sau înlăturat cât mai repede. Cu toate acestea, conflictul nu are doar aspecte negative – valenţa conflictului depinde de modul de abordare a diferenţelor dintre scopuri, interese, de măsura în care sunt acceptate diferenţele interindividuale, precum şi de modul de abordare al conflictului în sine.

Deci, conflictul poate fi perceput ca şi o interacţiune pozitivă care poate duce la:

- dezvoltare personală prin autocunoaştere;
- acceptarea părerii altor persoane în afară de cea proprie, care poate fi mai potrivită situaţiei;
- îmbunătăţirea relaţiilor interumane şi adaptarea la viaţa socială.

În cazul abordării distructive a conflictului:

- atenția este centrată doar pe problema în cauză, în timp ce posibile soluții adecvate sunt ignorate;
- deseori motivul/cauza conflictului sunt înțelese (sau interpretate) greșit;
- este afectată imaginea de sine (de ex. scade încrederea în sine) a interlocutorului sau a grupului, ceea ce pe termen lung poate duce la deteriorarea relațiilor interumane şi adaptarea socială precară;
- concentrarea pe stereotipuri şi prejudecăți (percepția mai acută a diferențelor interindividuale şi intergrupale), ceea ce duce la scăderea cooperării şi rezolvării eficiente a problemei;
- induce lipsa cooperării unor interlocutori în rezolvarea problemei sau preluarea de către o singură persoană a întregii responsabilități în rezolvarea problemei;
- apar cu frecvență mare emoții negative disfuncționale (sentimentul de inutilitate, furie, frustrare) şi comportamente (pasivitate, agresivitate) care periclitează comunicarea eficientă.

În cazul în care abordăm conflictul în mod constructiv:

- cauza şi motivul conflictului sunt rapid clarificate;
- se creează şi se menține un stil de comunicare deschis, eficient, optim pentru adaptarea la cerințele situației;
- se nasc soluții şi rezolvări alternative la aceeaşi problemă, crescând astfel posibilitatea identificării celei mai bune soluții;
- interlocutorii devin părți implicate activ în procesul rezolvării, ceea ce creează sentimentul de cooperare;
- emoțiile şi gândurile subiacente emoțiilor sunt exprimate în mod optim, ceea ce ulterior va reduce (sau chiar va împiedica apariția) stresului;
- facilitează procesul de autocunoaştere (de ex. în recunoaşterea existenței sau lipsei unor abilități) şi cunoaştere a celorlalți, oferind astfel posibilitatea dezvoltării sau îmbunătățirii ulterioare a unor abilități de comunicare şi de rezolvare de probleme;
- toate elementele prezentate mai sus participă la creşterea motivației pentru optimizarea abordării conflictelor, îmbunătățind abilitățile de identificare a problemelor şi a soluțiilor adecvate.

După cum am menționat anterior, nu conflictul în sine este elementul negativ, ci modul în care interlocutorii abordează conflictul. Sursa unui conflict poate duce la o dispută negativă în care toate părțile au de pierdut sau la un schimb constructiv de idei în care toată lumea are de câştigat, în care se obține o rezolvare acceptabilă a situației de către toți cei implicați. Cum spuneau vechii chinezi: „Conflictul este începutul tuturor lucrurilor".

Nu toate conflictele pot sau trebuie neapărat rezolvate, dar este extrem de important să învățăm modul în care putem să împiedicăm apariția (sau să convertim valența) unui posibil conflict negativ într-o abordare pozitivă, constructivă. În acest proces ne ajută managementul conflictului.

### TIPURI DE ABORDĂRI ALE CONFLICTULUI

Există două tipuri de abordare a rezolvării conflictului:

- ***fugă*** - persoana evită sau încearcă să iasă din situația conflictuală foarte repede (de ex. când avem de a face cu o persoană pe care nu o agreăm, al cărei stil de comunicare ne indispune încercăm să evităm situațiile care pot provoca un conflict sau dacă nu reuşim, atunci suntem dispuşi să facem un compromis chiar dacă acesta nu ne favorizează);
- ***luptă*** – persoana este dispusă să rezolve situația chiar şi cu riscul unui conflict.

Nu există stiluri pure de abordare a conflictelor: de obicei, în funcție de situație adoptăm una sau alta dintre abordări. Pe de altă parte, nu se poate spune despre niciuna că ar fi superioară celeilalte – valoarea abordării conflictului variază în funcție de context (sunt situații în care fuga duce la o rezolvare mult mai constructivă decât lupta).

De cele mai multe ori într-un conflict reacționăm pur şi simplu printr-un impuls, cu timpul dezvoltând un stil de reacție automat, pe care nu reuşim să îl controlăm în fiecare situație. În schimb, nu trebuie să uităm că indiferent de impulsul conform căruia reacționăm într-un conflict, avem abilitățile necesare de a ne modula conştient stilul de abordare a conflictelor, îmbunătățind astfel reacțiile noastre şi abordând conflictul într-o manieră mai eficientă.

În cele ce urmează vă prezentăm cinci dintre tipurile de abordare ale unei situații conflictuale:

| | |
|---|---|
| • evitarea | • compromisul |
| • acomodarea | • competiția |
| • colaborarea | |

Fiecare dintre aceste abordări poate fi caracterizată pe două dimensiuni:

- **Axa Asertivității**
- **Axa Cooperării**

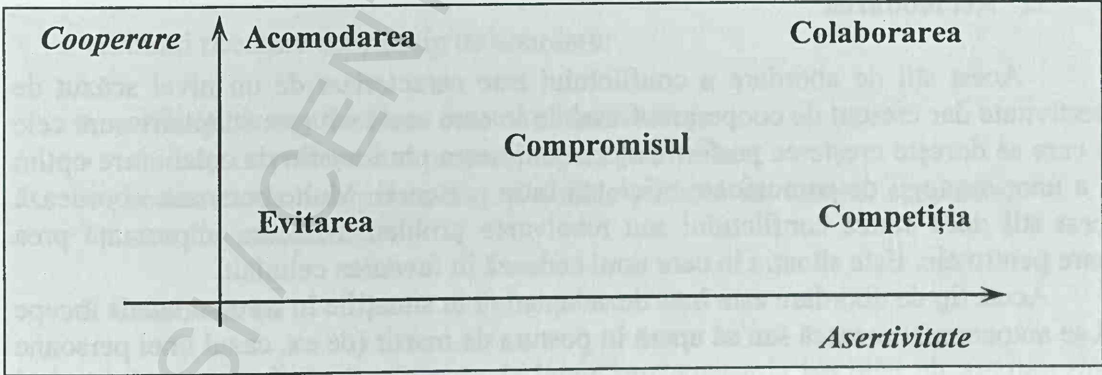



Figura 9

Managementul conflictului se referă la însuşirea unor abilități care:

- facilitează rezolvarea conflictului în sine;
- optimizează abilitățile de comunicare eficientă.

Fiecare persoană poate să adopte oricare dintre aceste tipuri de abordare a conflictului, însă alegerea abordării potrivite depinde de cerințele situației, a caracteristicilor interlocutorilor, a parametrilor conflictului, etc.

## 1. Evitarea

> **Autoeficacitatea percepută**
>
> reprezintă convingerile oamenilor despre funcționarea propriilor abilități necesare pentru atingerea obiectivelor sau îndeplinirea sarcinilor propuse.

În abordarea de tip evitativ persoana are un nivel scăzut de asertivitate, cât și de cooperare. Altfel spus, persoana nici nu abordează conflictul, nici nu cooperează în rezolvarea lui. În multe cazuri o persoană va evita situațiile conflictuale din teama de a se implica într-un conflict. Această situație este determinată de lipsa abilităților de rezolvare a problemei și/sau de un nivel scăzut al autoeficacității.

Există totuși situații în care această abordare poate fi adaptativă – de exemplu, când cauzele conflictului sunt banale, când această abordare reprezintă un prim pas în rezolvarea conflictului și scopul persoanei este de a reduce tensiunea acumulată (sau care se poate crea), de a câștiga timp pentru rezolvarea problemei, sau în multe situații când persoana are un statut *(putere)* inferior celuilalt sau celorlalți interlocutori (de ex. situația angajat-șef).

Abilitățile necesare pentru reușita acestui tip de abordare a conflictelor:

- abilitatea de retragere din discuții,
- abilitatea de a tolera frustrarea pricinuită de existența conflictului,
- abilitatea de a accepta ideea că lucrurile vor rămâne nerezolvate,
- abilitatea de a recunoaște sau stabili momentul potrivit discuției.

## 2. Acomodarea

Acest stil de abordare a conflictului este caracterizat de un nivel scăzut de asertivitate dar crescut de cooperare. Cazurile în care acest stil este adaptativ sunt cele în care se dorește creșterea performanței, menținerea unui mediu de colaborare optim și a unor strategii de comunicare eficientă între parteneri. Multe persoane abordează acest stil dacă cauza conflictului sau rezolvarea problemei nu are importanță prea mare pentru ele. Este situația în care unul cedează în favoarea celuilalt.

Acest tip de abordare este însă dezadaptativă în situațiile în care persoana începe să se autocompătimească sau să apară în postura de martir (de ex. cazul unei persoane care numără de câte ori și-a sunat prietenul și se așteaptă să fie sunată de același număr de ori, fără să spună însă nimic legat de acest lucru. Acomodarea care duce la autocompătimire este dezadaptativă.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- minimalizarea propriilor dorințe, scopuri,

- abilitatea de a se conforma, de a ceda sau de a se da bătut în relațiile cu ceilalți,
- decentrarea de pe propria persoană,
- executarea ordinelor date de alții.

3. **Compromisul**

Este un stil de abordare a conflictului care este moderat atât în asertivitate, cât şi în cooperare. Compromisul este perceput de unii ca un proces prin care una dintre părți renunță la mai mult decât cealaltă parte, în timp ce alții îl consideră ca o situație în care ambele părți au de câştigat.

În situațiile în care cauza conflictului are o importanță moderată, interlocutorii au acelaşi statut sau când ieşirea dintr-o situație conflictuală are o importanță deosebită, acest tip de abordare poate fi eficientă. De asemenea, acest tip de abordare poate fi folosit ca şi o etapă intermediară în rezolvarea conflictului.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- capacitatea de negociere,
- abilitatea de a evalua semnificația situației şi a rezultatului,
- abilitatea de a găsi un *teren de discuție neutru*,
- abilitatea de a ceda în anumite situații.

**4. Competiția**

Abordarea de tip competitiv are un nivel înalt de asertivitate şi un nivel scăzut de cooperare; este abordarea în care fiecare dintre părțile aflate în conflict face ce poate pentru a rezolva conflictul în folos propriu. Cazurile în care acest tip de abordare este adaptativ sunt cele în care este nevoie de soluții rapide, trebuie luate decizii, care nu sunt agreate de către toate persoanele implicate în conflict, situații de importanță vitală sau cazuri în care persoanele trebuie să îşi protejeze neapărat interesele.

Abilități necesare acestui tip de abordare:

- abilități de argumentare corectă şi dezbatere,
- abilități de protejare al propriului punct de vedere,
- abilitatea de a exprima clar şi concis punctul de vedere, scopurile, nevoile, emoțiile.

**5. Colaborarea**

Tipul de abordare colaborativă a conflictului are un nivel de asertivitate şi colaborare ridicată. Fiecare parte îşi exprimă poziția şi este gata să colaboreze cu cealaltă, în aşa fel încât ambele părți să câştige din soluționarea conflictului. Prin colaborare se înțelege *inventarierea* ideilor care pot conduce la rezolvarea problemei şi alegerea ideii (rezolvării) celei mai potrivite, care va duce la cea mai bună soluție/rezolvare a conflictului. Datorită acestor aspecte pozitive, multe persoane consideră că acest mod de abordare este cea mai bună formă de abordare a unui

conflict. Din cauză că acest tip de abordare necesită mult timp, energie şi implicare nu este aplicabilă în toate situaţiile. Astfel, stilul colaborativ trebuie adoptat când părţile implicate în conflict au timpul, energia şi condiţiile necesare şi suficiente rezolvării acestuia. Cazurile cele mai frecvente când această abordare este cea mai potrivită sunt cele în care se concep soluţii integrative, cazurile în care cauza conflictului este mult prea importantă şi nu permite rezolvări prin găsirea unui compromis, în cazurile în care se caută optimizarea relaţiilor interumane.

Abilităţi necesare acestui tip de abordare:

- ascultarea activă,
- identificarea corectă a problemelor,
- confruntare non-agresivă,
- analizarea abilităţilor proprii şi ale celorlalţi.

Factorii principali care influenţează sau afectează tipul de abordare adoptat sunt:

- **genul** (de ex. prin socializare bărbaţii sunt îndemnaţi să îşi apere interesele şi să adopte stilul competitiv dacă este necesar)
- **imaginea de sine şi auto-eficacitatea percepută** (cum ne vedem şi ce credem despre abilităţile noastre de a rezolva conflictul)
- **expectanţele** (aşteptările) pe care le avem vizavi de rezolvarea situaţiei
- **contextul conflictului** (unde, când, în ce împrejurări are loc conflictul)
- **statutul** persoanelor incluse în conflict
- **abilităţile de comunicare** pe care le posedă părţile implicate în conflict
- **cunoştinţe despre modalităţile de rezolvare eficientă a conflictului**, respectiv abilitatea de a le pune in aplicare
- **experienţe anterioare**, etc.

**Bariere/obstacole în rezolvarea conflictului**

- **abilităţi scăzute de comunicare** – tendinţa de a prezenta propriul punct de vedere şi de a desconsidera părerile celorlalţi – centrarea pe propriul punct de vedere; interpretarea eronată a situaţiei, emiterea judecăţilor de valoare asupra mesajului interlocutorului, oferirea rapidă a sfaturilor, rezolvărilor, etc;
- **teama, frustrarea de a nu obţine exact rezultatul dorit** – pot duce la agresivitate sau pasivitate;
- **credinţa eronată** a multor persoane care cred că într-un conflict sunt doar învingători şi învinşi, pierzând din vedere posibilitatea unei rezolvări eficiente care poate mulţumi deplin toate părţile sau cel puţin a unei rezolvări parţiale sau acceptabile pentru toţi participanţii.

Câteva strategii complementare pentru soluţionarea adecvată a conflictelor:

- **renunţarea** – este potrivită în situaţiile în care una sau mai multe persoane implicate în conflict sunt obosite, nu au o atitudine constructivă sau consideră că nu merită să depună efort – spre deosebire de evitarea sau amânarea conflictului, renunţarea este permanentă şi acceptată de toate persoanele implicate în conflict

- **delegarea responsabilității** – presupune împuternicirea unui interlocutor pentru rezolvarea conflictului; acesta are rolul de a îmbunătăți relația, de a crește încrederea dintre parteneri (a nu se confunda cu abandonul pasiv)
- **apelarea la un mediator** – în cazurile în care conflictul nu poate fi rezolvat de persoanele implicate sau efectele negative ale acestuia sunt prea mari, se poate apela la o altă persoană care să negocieze cu cei implicați – mediatorul poate fi un profesionist (psiholog, consilier) sau o persoană cu abilități foarte bune de comunicare și rezolvare de conflicte
- **umorul** – are rolul de a „*decongestiona*" atmosfera, permițându-le persoanelor implicate să vadă situația din altă perspectivă, chiar dacă dintr-un punct de vedere puțin caricaturizat.

Comunicarea și managementul conflictului sunt aspecte extrem de importante ale funcționării umane. Însușirea sau îmbunătățirea abilităților necesare unei comunicări eficiente/optime ne asigură nu doar posibilitatea unei adaptări cât mai bune la cerințele mediului, la realizarea scopurilor imediate, dar ne ajută și la dezvoltarea unor legături interpersoanale, la stabilirea unei rețele sociale care funcționează optim și care contribuie la confortul nostru emoțional, fizic, social.

**De reținut**

- mesajul pe care îl transmiteți trebuie să fie: clar, adaptat caracteristicilor interlocutorului, situației, scopului comunicării;
- nu întrerupeți, nu judecați, nu dați sfaturi;
- mesajele pe care le transmiteți pe cale verbală, prin gesturi, mimică trebuie să exprime același lucru;
- abordați stilul de comunicare adecvat situației;
- formulați întrebările deschise sau închise în funcție de scopul comunicării,
- concentrați-vă pe rezolvarea problemei și nu pe găsirea unui vinovat;
- încurajați conversația;
- înainte de a încerca să soluționați un conflict CALMAȚI-VĂ!
- alegeți modul în care vă raportați la conflict în funcție de situație și de abilități (evitare, acomodare, compromis, colaborare sau competiție);
- conflictele sunt un ingredient obișnuit al vieții – strategia cu care le abordăm face diferența;
- față de unul și același conflict putem avea, succesiv, diverse abordări.

## 3.2. Rezolvarea de probleme şi luarea deciziilor

De multe ori, în viață ne confruntăm cu situații pe care le considerăm problematice. Ca să putem rezolva o problemă, trebuie să luăm decizii. Zilnic suntem nevoiți să rezolvăm probleme de un fel sau altul, de complexitate și importanță mai mare sau mai mică (de ex. cum să ne plătim factura telefonică în cazul în care nu avem banii necesari, ce strategie alegem ca să rezolvăm o problemă de matematică, sau cum să cheltuim banii primiți cadou de Crăciun). Astfel, viața în sine pare a fi un proces nesfârşit de rezolvări de probleme: cu ce să ne îmbrăcăm, ce să mâncăm, cu cine să ne întâlnim, spre ce carieră să ne orientăm, pe cine să ne alegem ca și prieten sau partener de viață, cum să ne creștem copiii, și așa mai departe. Unele probleme le rezolvăm cu ușurință, fără să ne gândim prea mult, în timp ce pentru rezolvarea altora este nevoie să parcurgem un proces destul de complex, uneori anevoios, în care trebuie să ne asumăm responsabilități. Rezolvarea de probleme este necesară în orientarea acțiunilor pe care le vom întreprinde și ghidează procesele de adaptare, respectiv eficiența cu care facem față cerințelor mediului.

Cu toate că ne dăm seama de importanța rezolvării problemelor, chiar și a celor minore, în multe cazuri complexitatea procesului este invers proporțională cu importanța problemei în cauză. De exemplu, multe persoane își aleg partenerul de viață sau cariera pe baza unui impuls sau a unei întâmplări (de ex., „E adevărat că o cunosc de foarte puțină vreme, dar îmi place de ea și mă voi căsători cu ea"; „Această meserie mi se pare potrivită", „Deşi nu prea îmi place şi nici nu mi se potriveşte, la această facultate am intrat"), fără să se gândească la posibilele consecințe pe termen lung. Alteori, luăm decizii gândite în profunzime pentru rezolvarea unor probleme aparent banale (de exemplu adunăm foarte multe informații despre parametri de funcționare a unui aparat de uz casnic, înainte să decidem dacă îl vom cumpăra sau nu).

Unele decizii le luăm singuri „*de capul nostru*", altele după ce ne-am consultat cu una sau mai multe persoane, după ce am luat în considerare diferitele posibilități și rezultate posibile. În unele cazuri avem la dispoziție timpul necesar pentru a lua în considerare mai mulți factori, care pot influența rezultatul final; alteori, deciziile trebuie luate pe loc, fără să avem posibilitatea ponderării tuturor alternativelor. Cu cât abilitățile noastre necesare pentru luarea unei decizii sunt mai *„potrivite"*, și dispunem de un repertoriu mai larg de strategii de rezolvare de probleme, cu atât avem șansa ca rezultatul final să fie mai adaptativ.

De cele mai multe ori nerezolvarea problemelor sau utilizarea unor metode ineficiente de rezolvare creează noi probleme sau contribuie la menținerea problemelor personale (stări de anxietate, neajutorare, frustrare, vinovăție) și interpersonale (conflicte). Din acest motiv, obiectivul major al acestui subcapitol este dezvoltarea unor abilități prin care să puteți identifica și aplica strategii eficiente pentru rezolvarea problemelor.

Cu ajutorul acestor abilități reușim să facem față situațiilor de criză, să rezolvăm conflicte, să menținem și să dezvoltăm o viață socială împlinită, etc. Abilitățile implicate în rezolvarea ***optimă*** a problemelor și luarea deciziilor potrivite implică pe de o parte existența unor aspecte legate de autocunoaștere (de ex. imaginea și stima de sine, autoeficacitatea, abilitățile de comunicare), iar pe de altă parte dezvoltarea și eficientizarea acestor abilități va duce la dezvoltare personală și la prevenirea comportamentelor de risc (fumat, alcool, droguri, suicid, etc.).

Ca şi în multe alte aspecte de viaţă, valoarea adaptativă a deciziilor şi rezolvării de probleme depinde de măsura în care acestea se pliază pe caracteristicile problemei în cauză.

Astfel, orice proces de rezolvare de probleme sau de luare a unei decizii optime implică câţiva paşi foarte importanţi:

- Înţelegerea problemei şi rezultatul pe care vrem să îl obţinem prin rezolvarea problemei.
- Identificarea cât mai multor posibile soluţii.
- Obţinerea cât mai multor informaţii despre posibilele rezultate finale.
- Ponderarea argumentelor pro şi contra, identificarea aspectelor care vor facilita luarea deciziei.

## CONCEPTUL DE PROBLEMĂ

Deseori ne mirăm că un eveniment, o situaţie, o problemă care nouă ni se par banale, pentru multe persoane pot reprezenta o adevărată ameninţare, pot fi sursa unui stres imens. Alteori nu înţelegem de ce ceilalţi nu reuşesc să perceapă gravitatea unei situaţii exact aşa cum o percepem noi. Un element care participă direct la modul în care rezolvăm o problemă este modul (caracteristic) în care evaluăm şi definim situaţia (vezi ***Gestionarea eficientă a emoţiilor şi managementul stresului***).

| | |
|---|---|
| **PROBLEMA** | este o disfuncţie sau o diferenţă între starea curentă şi o stare dorită, diferenţă care nu se poate reduce automat, ci reclamă alocarea deliberată de resurse. |

Indiferent de tipul ei, fiecare problemă are trei caracteristici de bază:

- **Datele problemei sau starea curentă** (de ex. o dorinţă, o nevoie);
- **Scopul sau starea dorită** (de ex. împlinirea dorinţei, nevoii);
- **Constrângerile problemei** (de ex. măsura sau condiţiile în care dorinţa, nevoia poate fi împlinită).

În funcţie de specificitatea şi de importanţa lor, problemele pot fi de mai multe tipuri:

- **Probleme bine definite**: toate cele trei caracteristici de bază ale problemei sunt specificate clar (de ex. „Nu am cartea aceasta – vreau să o cumpăr – dar costă prea mult").
- **Probleme slab definite**: lipsesc sau nu sunt destul de clare una sau mai multe caracteristici de bază ale problemei (de ex. „Aş vrea să mă iubească şi să mă respecte toată lumea").
- **Probleme specifice:** datele problemei sunt clare şi specifice unui domeniu (de ex. „Trebuie să rezolv această problemă de matematică, dar nu cunosc încă teorema potrivită" sau „Trebuie să fac curat în camera mea, dar nu am timp suficient").
- **Probleme generale**: datele problemei sunt foarte generale („Niciodată nu am avut cunoştinţele necesare ca să rezolv probleme de matematică").
- **Probleme minore**: situaţii sau evenimente care au un impact redus asupra confortului general al persoanei (de ex. „Să îmbrac bluza asta sau cealaltă?").

- **Probleme majore**: situații și evenimente cu impact semnificativ pe termen lung sau scurt (de ex. „Să dau admitere la medicină sau la matematică?", „Să divorțez sau să mai rabd?", etc.).

Situațiile dificile, evenimentele de viață mai mult sau mai puțin plăcute se întâmplă indiferent dacă vrem sau nu. Modul în care privim aceste evenimente și atitudinea pe care o avem față de ele, vor influența nu numai modul în care le rezolvăm, ci și starea noastră ulterioară. Astfel, conștientizarea faptului că problemele sunt evenimente, situații inerente vieții noastre, existența lor fiind absolut firească și normală, reprezintă un prim pas în rezolvarea lor.

Nu vom găsi niciodată o persoană care să nu aibă probleme. Vom găsi însă persoane care au tot timpul probleme, se stresează pentru orice și persoane care se confruntă cu aceleași situații, dar care au abilitățile necesare și atitudinea potrivită față de acestea. Acest din urmă gen de persoane reușesc să rezolve situațiile în mod eficient, ceea ce ulterior le va asigura confortul emoțional, fizic și social dorit.

De asemenea, sunt și persoane care în momentul apariției unui eveniment sau a unor situații problematice vor încerca să nege, să evite sau să ignore situația creată. *Ne*-rezolvarea unei probleme este de cele mai multe ori (există și excepții) considerată dezadaptativă, mai ales în cazul problemelor majore, putând afecta serios funcționarea ulterioară (de ex. consumul exagerat de alcool în cazul unui adolescent este știut dar negat de părinți; o boală se poate agrava din cauza negării, evitării sau ignorării existenței acesteia, etc.).

Mai ales în cazul adolescenților și al adulților tineri există riscul dezvoltării acestor stiluri de abordare dezadaptative, care se pot stabiliza în timp și care ulterior vor fi dificil de modificat. De multe ori, cauza acestor abordări dezadaptative se datorează imaginii și stimei de sine negative, precum și sentimentului de redus de autoeficacitate. Copiii sau adolescenții recurg la astfel de abordări în încercarea de a evita un posibil insucces (de ex. „Decât să nu reușesc la examen, mai bine nici nu mă prezint", „Deși îmi doresc foarte mult, nici nu încerc să îmi fac prieteni, fiindcă oricum nimeni nu mă place").

Pe de altă parte, familia, prietenii încearcă să îi menajeze, luând decizii și rezolvând probleme în locul lor, preluând astfel o parte din responsabilități. Această *menajare* poate să îi determine să adopte stilul pasiv de delegare a responsabilității sau de evitare a rezolvării problemei („Până la urmă cineva va rezolva și problema asta").

Cele mai multe persoane percep cuvântul *problemă* ca având o conotație negativă. Dar așa cum am mai spus, problemele sunt de fapt situații, evenimente de viață firești. Cu toate acestea, unii consideră o situație problematică ca fiind amenințătoare din mai multe puncte de vedere (de ex. poate leza imaginea de sine, poate cauza conflicte, etc.) și au atitudini nepotrivite față de rezolvarea acesteia (de ex. devin nerăbdători și încearcă să rezolve situația cât mai repede, cu efort minim, luând în calcul doar beneficiile pe termen scurt – asigurarea confortului emoțional imediat). Pe de altă parte, alții consideră problemele ca fiind elemente firești ale vieții noastre, care pot fi rezolvate mai mult sau mai puțin eficient și care nu au neapărat o valență negativă, dar care pot fi transformate în modalități de dezvoltare a unor abilități, competențe care să faciliteze rezolvarea problemei, respectiv situații din care se poate învăța ceva.

Ca şi o concluzie a celor prezentate până acum putem spune că rezolvarea eficientă a problemelor presupune din partea persoanei:

- **atitudini optime faţă de problemă**, format din sistem de valori, motivaţii, convingeri despre sine, ceilalţi şi lume în general, autoeficacitate, etc.
- **abilităţi necesare rezolvării de probleme**, care constau din operaţii specifice implicate în procesul rezolutiv (gândirea alternativă, gândirea anticipativă şi cea planificată)

În cadrul acestor atitudini şi abilităţi, există câteva principii de bază esenţiale procesului rezolutiv:

1. **Problemele sunt fireşti**, un aspect normal al vieţii; faptul că cineva se confruntă cu o problemă, nu înseamnă că este o persoană *„slabă”*. Atitudinea cea mai potrivită ar fi să acceptăm problemele şi să le considerăm ca fiind provocări, îndemnuri pentru dezvoltarea unor abilităţi sau deprinderi care ne-ar ajuta în rezolvarea problemei şi ne-ar asigura pe viitor adaptarea eficientă. Cu cât persoana percepe problema ca având o conotaţie negativă, cu atât anxietatea, sentimentul de vinovăţie, ruşinea vor fi mai intense. Aceste emoţii negative dezadaptative vor periclita rezolvarea eficientă a problemei. Eliminarea percepţiei negative a problemelor în general este una dintre principiile de bază ale rezolvării eficiente ale problemelor.

2. **Majoritatea problemelor pot fi rezolvate**: încrederea în propriile abilităţi de a rezolva problemele contribuie în mod direct la facilitarea procesului de rezolutiv. Recunoaşterea acestui lucru îl îndeamnă pe individ să caute cât mai multe informaţii despre situaţia dată, să identifice existenţa sau lipsa abilităţilor necesare rezolvării problemei, să încerce să dezvolte sau să compenseze abilităţile care lipsesc, să genereze cât mai multe rezolvări, să ia în considerare implicaţiile fiecărei rezolvări în parte, etc. – pe scurt, să se implice cât mai activ în procesul rezolutiv.

3. **Asumaţi-vă responsabilitatea**: acceptarea şi rezolvarea celor mai multe probleme este adaptativă pe termen lung comparativ cu evitarea sau delegarea responsabilităţii pentru rezolvarea acesteia. Persoana trebuie însă să conştientizeze care sunt aspectele problemei pentru care este responsabilă şi îşi poate asuma responsabilitatea, şi care sunt aspectele pentru care alţii sunt responsabili.

4. **Înainte să vă apucaţi de rezolvarea ei, definiţi problema cât mai clar**: acest element presupune definirea a cât mai multor parametri (aspecte, consecinţe, priorităţi, etc.) implicaţi în rezolvarea problemei. Probleme insuficient definite, vagi sau prea generale par să fie mult mai complicate decât sunt în realitate. Evaluarea şi definirea lor clară ne dau posibilitatea de a adopta cea mai potrivită procedură rezolutivă.

5. **Nu rezolvaţi problema cu prima strategie care vă vine în minte** – deseori suntem tentaţi să aplicăm prima metodă care ne trece prin minte pentru rezolvarea problemei. Însă, mai ales în cazul problemelor complexe, este mai adaptativ să nu reacţionăm chiar la primul impuls. În primul rând este foarte important să verificaţi dacă problema într-adevăr există şi este atât de

complexă precum credeți. În al doilea rând, este la fel de important să definiți problema cât mai clar și să generați cât mai multe soluții posibile, evaluând consecințele fiecăreia.

6. **Stabiliți ceea ce <u>puteți</u> face în procesul rezolutiv și abia apoi a ceea ce <u>NU putem</u> face:** mulți dintre noi suntem tentați să vedem doar laturile negative ale situației problematice. În momentul în care definim clar problema și parametrii acesteia, ar trebui să identificăm și abilitățile cu ajutorul cărora putem face față situației – care sunt acelea pe care nu le posedăm, dar pe care le-am putea compensa (de ex. apelarea la ajutor). Cei care se focalizează pe elementele lipsă (abilități, cunoștințe), pe tot ceea ce **nu** pot face ca să rezolve situația, vor avea o perspectivă incompletă asupra problemei, se pot demobiliza, pot deveni pasivi, pot să piardă din vedere multe posibilități de rezolvare, precum și timp.

7. **Selectarea soluțiilor în funcție de propriile abilități și cunoștințe:** după evaluarea problemei, stabilirea soluțiilor și abilităților necesare rezolvării problemelor, urmează etapa de selectare a soluțiilor care vor fi implementate. Soluțiile trebuie alese astfel încât să nu depășească abilitățile și cunoștințele persoanei. În caz contrar se riscă rezolvarea ineficientă a problemei, ceea ce poate duce ulterior la sentimentul de eșec; dacă acest lucru se întâmplă în mod repetat, crește riscul dezvoltării unei stime și imagini de sine negative.

8. **Respectarea drepturilor personale și ale celorlalți**, respectarea normelor sociale, etc. (vezi ***Comunicarea asertivă).***

## PROCESUL REZOLUTIV

După cum am menționat și mai sus, rezolvarea unei probleme implică generarea de soluții, decizia (alegerea) implementării uneia dintre ele și punerea în aplicare a acesteia.

O abordare detaliată a procesului rezolutiv poate fi reprezentată astfel (vezi Figura 10):

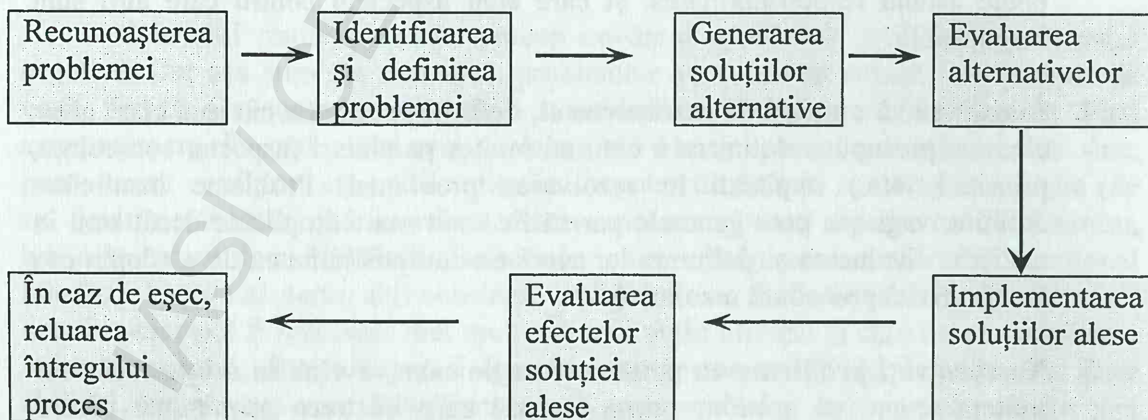



Figura 10

În cele ce urmează, vă vom prezenta mai detaliat etapele procesului rezolutiv.

## A. Recunoaşterea existenţei unei probleme

Deseori ni se întâmplă să ne necăjim din cauza unor situaţii care ulterior se dovedesc a fi neînsemnate. Alteori, nu ne stresăm nici în situaţii de urgenţă majoră, fiindcă evaluăm greşit importanţa evenimentului. Pe scurt, sunt situaţii a căror rezolvare este imperativă, iar altele, care nu merită nici cel mai mic efort. Recunoaşterea existenţei şi importanţei unei probleme este prima etapă, de importanţă crucială în procesul rezolutiv.

Potrivit unui proverb „Problemele trebuie rezolvate atât timp cât sunt mici". Dar de unde putem să ne dăm seama dacă ne confruntăm cu o problemă mică sau mare? Care sunt elementele care ne indică existenţa lor?

În capitolul despre gestionarea eficientă a emoţiilor discutam despre modul în care evaluarea situaţiei influenţează perceperea şi interpretarea evenimentului. Astfel, în cazurile în care există discrepanţe între dorinţele, scopurile, sistemul nostru de valori, experienţele, etc. noastre şi parametrii (cerinţele) situaţiei, apare o problemă care trebuie rezolvată.

Aceste discrepanţe ne sunt semnalate pe mai multe dimensiuni (indici), mai exact pe trei paliere majore.

1. **Indicii cognitivi**: sunt reprezentaţi de gândurile (cogniţiile) care apar în astfel de situaţii şi care reflectă expectanţele, dorinţele, nevoile, etc. neîmplinite ale persoanei (diferite faţă de datele sau cerinţele situaţiei). (de ex. „În curând voi avea examen şi ca să trec, trebuie să iau nota 9, dar nu am încă cunoştinţele necesare").

Din păcate, nu toate gândurile ne semnalează corect existenţa unei probleme, ceea ce afectează recunoaşterea acurată a problemei. Din acest motiv se recomandă *verificarea* cogniţiilor care apar după următoarele criterii:

a. ***este gândul realist sau nerealist, exagerat?*** (gândurile nerealiste ar trebui reformulate: în loc de „Nu mă iubeşte nimeni - toată lumea este supărată pe mine" am putea spune „Colegul meu este supărat pe mine");
b. ***caracterul negativ al cogniţiei*** („Nu sunt în stare să fac nimic" poate fi înlocuit cu „Încă nu ştiu cum să gătesc, dar pot învăţa dintr-o carte de bucate");
c. ***asocierea cogniţiei cu o stare generală de agitaţie*** (este ştiut faptul că rezolvarea eficientă a problemelor se produce atunci când persoana este relativ calmă; agitaţia şi anxietatea resimţite din varii motive pot influenţa interpretarea unei situaţii neutre: de exemplu, sunteţi preocupaţi de faptul că aţi putea să vă pierdeţi locul de muncă şi lipsa de disponibilitate a partenerului de a petrece mai mult timp cu dumneavoastră este interpretată drept un semnal că veţi fi părăsit).

2. **Indicii afectivi:** de obicei când ne confruntăm cu o problemă, apar foarte repede emoţii pe care le recunoaştem instantaneu (de ex. „Mi-am pierdut portofelul – sunt foarte supărată", „Nu am luat examenul – sunt trist, dezamăgit, frustrat, nervos, etc"). Însă, apariţia în sine a unei emoţii de intensitate mare nu indică neapărat existenţa unei probleme atât de grave cum credeam la prima vedere.

După cum ştim (vezi ***Gestionarea emoţiilor***), emoţiile sunt generate de gândurile, de expectanţele, dorinţele, sistemul nostru de valori, etc. Din acest motiv, după apariţia emoţiilor, trebuie identificate gândurile care stau la baza lor, acest lucru având o importanţă deosebită pentru recunoaşterea unei probleme reale (de ex. „Sunt furioasă, frustrată, nervoasă fiindcă am acceptat sarcini în plus, deşi am şi aşa prea multe de făcut – nu am reuşit să spun NU" – *emoţia*: furia, *gândul*: nu sunt în stare să fiu categorică).

Desconsiderarea importanţei indicilor emoţionali şi cognitivi poate influenţa foarte mult recunoaşterea problemei – un mod de gândire iraţional, emoţii foarte intense, comportamente care nu pot fi controlate (sau doar foarte greu) influenţează nu numai recunoaşterea problemei, dar şi întregul proces rezolutiv. Persoanele care au tendinţa să interpreteze toate evenimentele neaşteptate, neobişnuite ca fiind ameninţări, mai probabil că vor aborda problema ca fiind un eveniment, o situaţie care nu poate fi rezolvată (mai ales de ei). În schimb, persoanele care sunt triste, deprimate, etc. vor percepe majoritatea problemelor într-o manieră distorsionată, ca fiind mai grave decât sunt în realitate.

**3. Indicii comportamentali**: sunt comportamente necaracteristice persoanei şi sunt mai ales inadecvate situaţiei în cauză:
Aceste comportamente pot fi identificate pe baza:

- caracterului lor nefamiliar: o persoană de obicei bine-dispusă, sociabilă, începe să se retragă din cercul de prieteni, devine necomunicativă sau agresivă (verbal sau comportamental) faţă de ceilalţi, sau o persoană de obicei izolată devine aparent fără un motiv întemeiat foarte vorbăreaţă, expansivă, etc.
- frecvenţa crescută cu care apar: de exemplu, consumul frecvent al băuturilor alcoolice, al drogurilor, calmantelor, etc., la care înainte nu s-a apelat sau comportamente evitative dese, etc.

**B. Definirea problemei**

După ce ne-am dat seama că există o problemă reală, este foarte importantă definirea clară a acesteia. Se spune că o problemă bine definită este pe jumătate rezolvată. În această etapă se evaluează importanţa problemei, tipul ei, parametrii, complexitatea acesteia, etc. De foarte multe ori, nereuşita rezolvării problemei se datorează parcurgerii prea rapide sau superficiale a acestei etape. Pentru a verifica acurateţea definirii problemei, se poate apela şi la opiniile celorlalţi, mai ales dacă ne putem folosi de părerile unei persoane dezinteresate, cu o percepţie clară, raţională a problemei.

Definirea problemei în ansamblu va determina etapele următoare, orientând deciziile pe care le luăm în momentul alegerii strategiei de implementare a soluţiei alese.

În funcţie de tipul problemei procesul de definire va fi diferit.

Astfel, în cazul definirii **problemelor situaţionale**, întrebările puse sunt de genul: „Ce? Cu cine? Unde? Când? Cum? etc.". (de ex. „Cu cine te-ai certat?", „Care crezi că este motivul pentru care s-a supărat pe tine?", „Când crezi că ar trebui să discuţi cu el?", etc.).

În cazul situaţiilor în care problema a apărut din cauza lipsei unor abilităţi, întrebările vor fi de genul: „De ce am nevoie ca să rezolv problema? Care sunt abilităţile pe care le am şi care sunt abilităţile pe care nu le am? "

## 1. Generarea unor soluții alternative

Această etapă vizează identificarea cât mai multor posibile soluții ale problemei, generarea cât mai multor idei, din care să se poată alege varianta cea mai potrivită. Uneori, strategia finală va fi soluția care pare cea mai potrivită, alteori strategia finală de rezolvare reprezintă o combinație între mai multe elemente ale soluțiilor generate.

Metodele cele mai folosite în procesul generării soluțiilor sunt:

- **Brainstormingul;**
- **Interpretarea situației din mai multe puncte de vedere;**
- **Împrumutarea unei soluții eficiente de la o problemă similară.**

**a. Brainstormingul** este o metodă care poate fi folosită atât individual, cât și în grup. Principiile de bază ale acestei metode sunt: generarea cât mai multor soluții (cel puțin trei alternative) și suspendarea judecării evaluative a acestora.

Persoana care aplică această metodă este încurajată să genereze cât mai multe idei fără să elimine vreo posibilă rezolvare prin emiterea unor judecăți de valoare (de exemplu, unele idei par prea simple pentru a rezolva o problemă complexă, cu toate că acestea pot avea o utilitate mare în rezolvarea pașilor intermediari).

În cazul activităților de grup în care sarcina este de a rezolva o problemă, fiecare persoană din grup este încurajată să genereze cât mai multe idei, iar aceste idei sunt acceptate fără judecarea persoanei sau a soluției oferite. Acest proces poate fi benefic pentru îmbunătățirea coeziunii grupului, pentru creșterea performanței fiecărui membru, respectiv a grupului. Pe de altă parte, în cazurile în care apar disensiuni în cadrul grupului, lipsa gândirii critice poate periclita performanța ulterioară. În multe cazuri membrii grupului generează mai bine soluții dacă sunt împreună. Alteori, se pare că este mai eficient ca fiecare membru al grupului să genereze individual soluții, după care acestea sunt adunate într-o bază comună de soluții și se identifică alternativa cea mai potrivită.

**b. Modificarea cadrului de referință** – adoptarea unui punct de vedere diferit, a unei abordări diferite decât cea obișnuită poate aduce informații, idei noi despre posibilitățile de rezolvare ale unei probleme.

**c. Împrumutarea unei soluții eficiente de la o problemă similară rezolvată anterior.** În acest proces este important ca persoana să recunoască elementele similare ale celor două probleme și să efectueze transferul doar în cazul elementelor comune. Nu ne putem aștepta să găsim o rezolvare absolut similară în cazul a două probleme diferite, chiar dacă sunt în mare măsură asemănătoare. Fiecare soluție oricât de eficientă a fost trebuie adaptată parametrilor problemei în cauză.

De asemenea, în această etapă se poate apela la experiența și expertiza unor persoane care au rezolvat cu succes probleme similare (de ex. apelarea la ajutorul unui expert financiar în cazul în care nu suntem siguri în ce să ne investim banii sau la ajutorul unui consilier în carieră în cazul în care nu știm spre ce meserie să ne orientăm).

## 2. Evaluarea soluțiilor generate și luarea deciziei

După ce au fost generate soluțiile, este important să evaluăm potrivirea fiecăreia cu scopurile noastre (finalitatea problemei), cu realitatea lor (este posibilă implementarea lor sau nu), cu abilitățile pe care le posedăm, etc.

Eficiența alternativei alese în vederea rezolvării problemei, se evaluează în funcție de următoarele criterii:

- Beneficiile aduse de rezolvare;
- Riscurile pe care le implică;
- Parametrii problemei (abilități, atitudini ale persoanei, respectiv cerințele situației);
- Timpul necesar implementării (în anumite situații timpul impune constrângeri asupra alternativei alese: de exemplu, în cazul în care soluția cea mai potrivită presupune mai mult timp decât avem la dispoziție).

În multe cazuri se ajunge la alegerea unei soluții care nu este tocmai „*ideală*" (uneori soluția ideală este nerealistă), dar care dintre toate posibilitățile aduce cele mai multe beneficii. Beneficiile trebuie gândite nu doar pe termen scurt, dar și pe termen lung, precum și din punctul de vedere al dezirabilității sociale (degeaba este o soluție ideală pentru individ, dacă ea nu poate fi implementată din cauza normelor culturale).

După ce s-a decis asupra soluției (sau soluțiilor) potrivite, se poate trece la următoarea etapă.

**3. Punerea în aplicare a soluției selecționate**

Această etapă constă în implementarea soluției alese, planificarea și efectuarea pașilor necesari rezolvării situației, organizarea sarcinilor în funcție de prioritate, complexitate, relații cauzale, etc. În această etapă este important să înțelegem că implementarea soluției este un proces care necesită depunerea unui efort susținut, implicare personală semnificativă, precum și colaborare cu ceilalți membrii ai echipei în cazul activităților sau rezolvării de probleme în grup, etc. Elementele de autocunoaștere, abilitatea de comunicare, etc. au o importanță deosebită și în această etapă.

**4. Evaluarea consecințelor aplicării soluției/efectelor**

Această etapă se realizează prin compararea rezultatului final cu cel așteptat. Dacă rezultatul final este cel preconizat atunci procesul rezolutiv este considerat încheiat. În caz contrar, dacă soluția nu a fost conform așteptărilor, atunci se reia întregul demers.

**5. În cazul eșecului se reia întregul proces rezolutiv**

În cazul în care rezultatul final nu se suprapune (total sau parțial) peste cel așteptat, se reia întregul proces rezolutiv pentru identificarea etapei sau elementelor care au determinat eșuarea rezolvării. Acest lucru se realizează pas cu pas, prin parcurgerea fiecărei etape în parte.

**De reținut**

- problemele sunt aspecte fireşti ale vieţii;
- problemele pot fi abordate **constructiv** (în aşa fel încât toate părţile implicate să aibă de câştigat) sau **distructiv** (în care doar una sau unele dintre părţi vor avea de câştigat);
- primul pas al rezolvării unei probleme este definirea clară a acesteia;
- identificaţi cât mai multe soluţii alternative;
- stabiliţi alternativa cea mai adecvată situaţiei (acceptaţi ideea că nu se ajunge întotdeauna la rezolvarea optimă);
- menţineţi un stil comunicativ deschis, în care să nu judecaţi soluţiile oferite de ceilalţi;
- evaluaţi rezultatele implementării soluţiei; dacă acestea nu sunt satisfăcătoare reluaţi procesul.

# B. Optimizarea relației educator-copil

Educatorii, la fel ca şi părinții sunt adulții care controlează o mare parte a mediului şi a experiențelor de viață ale copiilor. Modelul de intervenție propus în acest volum urmăreşte să optimineze şi relația educator-copil. Aşa cum arătam în capitolele anterioare, competențele copiilor pot fi modelate eficient prin influențele provenite din contextul educațional în care se dezvoltă. De altfel, începând cu vârsta de trei ani, majoritatea copiilor îşi petrec o mare parte din zi la grădiniță. Pe lângă scopul de a-i pregăti şi de a le dezvolta abilitățile necesare adaptării la cerințele şcolii, principalul rol al grădiniței (adesea subordonat celui dintâi) este acela de a socializa copiii şi de a le facilita adaptarea ulterioară.

În acest modul vă prezentăm *(i)* metode de disciplinare, modul în care pot fi aplicate, precum şi eventualele probleme pe care le puteți întâmpina; şi *(ii)* modalități concrete prin care puteți să dezvoltați o relație pozitivă cu copiii din grupa dumneavoastră, care să faciliteze dezvoltarea competențelor emoționale şi sociale ale acestora.

## Obiectivele modulului

1. Familiarizarea educatorului cu metodele de disciplinare pozitivă;
2. Identificarea unor modalități concrete de dezvoltare a competențelor emoționale şi sociale în relația educator-copil.

Conținutul acestui modul este structurat astfel:

**I. STRATEGII DE DISCIPLINARE**

1. STRATEGII DE ORGANIZARE A MEDIULUI DE ÎNVĂȚARE ŞI DE PREVENȚIE A PROBLEMELOR DE COMPORTAMENT
   - 1.1. Stabilirea rutinelor
   - 1.2. Stabilirea regulilor
   - 1.3. Stabilirea limitelor
2. RECOMPENSELE CA MODALITATE DE ÎNCURAJARE A COMPORTAMENTELOR ADECVATE
   - 2.1. Lauda – întărire socială pentru comportamentele adecvate
   - 2.2. Sistemele de recompense
3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE
   - 3.1. Ignorarea comportamentelor inadecvate
   - 3.2. Consecințele logice sau naturale ale comportamentelor inadecvate
   - 3.3. Excluderea

**II. STRATEGII DE DEZVOLTARE A COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ŞI SOCIALE ÎN RELAȚIA EDUCATOR-COPIL**

1. STRATEGII DE OPTIMIZARE A RELAȚIEI EDUCATOR-COPIL
2. ÎNVĂȚAREA ŞI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII
3. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII

# I. Strategii de disciplinare

## 1. Strategii de organizare a mediului de învăţare şi de prevenţie a problemelor de comportament

O parte a problemelor comportamentale ale copiilor se datorează organizării ineficiente a mediului de învăţare. Una dintre modalităţile de prevenire a acestor probleme şi de optimizare a învăţării, presupune gestionarea eficientă a activităţilor de la grupă. Educatorii familiarizaţi cu strategiile de prevenţie, se implică activ în menţinerea disciplinei în grupă şi utilizează metode adecvate, non-punitive, gestionează cu mai multă uşurinţă activităţile de la grupă şi sunt confruntaţi cu mai puţine comportamente problematice. În cele ce urmează, vom discuta trei categorii de strategii: 1. stabilirea rutinelor; 2. stabilirea regulilor; şi 3. stabilirea limitelor de comportament.

### 1.1. Stabilirea rutinelor

Organizarea unui mediu *„prietenos”*, care oferă copiilor sentimentul de siguranţă vă ajută să menţineţi disciplina şi să favorizaţi învăţarea. **Formarea rutinelor** şi respectarea lor menţin copilul implicat în acţiuni adecvate şi scad frecvenţa situaţiilor în care copiii pot manifesta comportamente inadecvate. Rolul rutinelor din punct de vedere psihologic este extrem de important, deoarece oferă sentimentul de control şi de predictibilitate asupra evenimentelor şi implicit, sporesc sentimentul de siguranţă al copiilor. Copiii care se simt în siguranţă sunt mult mai tentaţi să exploreze mediul, deoarece au deja o idee despre „ce se întâmplă în continuare”.

#### Cum învaţă copiii să respecte rutinele

Copiii au nevoie de structurarea şi organizarea mediului de la grădiniţă, astfel încât să se adapteze fără probleme majore la cerinţele dumneavoastră. În continuare, vom discuta câteva aspecte privind modul în care copiii se pot familiariza şi pot învăţa rutinele.

**A. Discutaţi rutinele cu copiii**

De exemplu, dimineaţa puteţi să vă începeţi activitatea printr-o scurtă prezentare (5 minute) a activităţilor aferente zilei respective. Astfel, copiii se vor putea familiariza cu succesiunea activităţilor în care vor fi implicaţi. Puteţi să plasaţi la vedere un orar care să ilustreze succesiunea activităţilor zilnice prin desene sugestive. Aceste activităţi pot fi: activităţi de învăţare, pauză pentru mersul la toaletă, activităţi de joc, gustare, etc.

**B. Reamintiţi-le copiilor succesiunea activităţilor pe parcursul zilei**

**Reduceţi non-complianţa prin avertizarea copiilor în legătură cu succesiunea activităţilor zilnice**

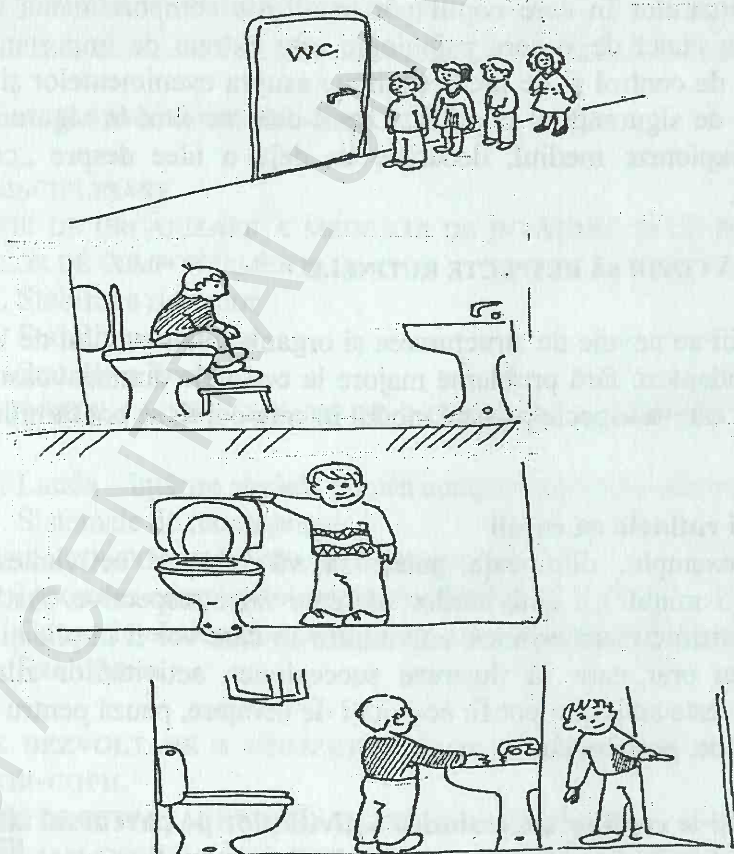
Chiar dacă aţi discutat programul zilei respective este bine să nu uitaţi să le reamintiţi din când în când copiilor ce urmează să facă. De exemplu, dacă s-a încheiat intervalul de joc puteţi spune: „S-a terminat timpul de joc. Vă rog să adunaţi jucăriile” sau „Terminăm activitatea de desen în 5 minute. Apoi avem pauză de gustare”. Acest gen de afirmaţii vor facilita

trecerea de la o activitate la alta.

Uneori copiii pot avea dificultăți în trecerea de la o activitate plăcută la una mai puțin plăcută. Dacă sunt avertizați cu privire la ceea ce urmează, șansele ca ei să devină non-complianți se reduc considerabil. Dacă lucrați cu copii mai mici de 5 ani, avertismentele verbale pot fi înlocuite cu semnale vizuale. Un semn de STOP asemănător semnelor de circulație, poate să atragă atenția copiilor asupra încheierii unei activități.

**C. Exersați comportamentele aferente rutinelor**

De exemplu, mersul la toaletă presupune anumite comportamente: să se așeze la rând, să iasă pe coridor pentru a merge la baie, să intre câte unul. Puteți să exersați aceste comportamente: „Ce se întâmplă atunci când mergem la baie?", „Cum ne așezăm la rând?", cerând copiilor să vă arate cum se vor comporta. În plus, puteți să le reamintiți anumite comportamente „Când ajungem la baie, intrați câte unul. Trageți apa și nu uitați să vă spălați pe mâini." Mai ales dacă respectivul comportament presupune o secvență de mai multe acțiuni, vă recomandăm să utilizați desene, care să informeze copiii mai mici de 3-4 ani în legătură cu felul în care trebuie să se comporte.




*Exersați rutinele împreună cu copiii. Cu cei mai mici de 5 ani, utilizați planșe care să ilustreze aceste rutine*

## Gestionarea eficientă a pauzelor dintre activități

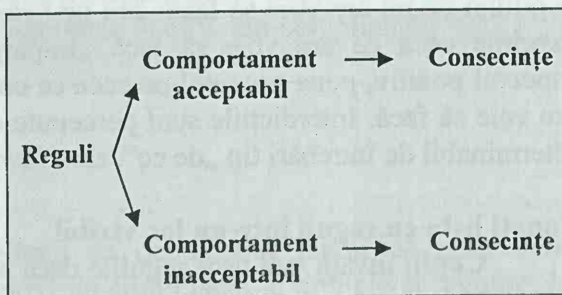
> **AVERTISMENT**
>
> **Copiii se implică în comportamente inadecvate mai ales atunci când nu sunt implicați în alte activități sau se plictisesc**

Această metodă se utilizează mai ales atunci când sunteți confruntați cu o situație în care pauzele dintre activități se prelungesc. De exemplu, atunci când așteptați ca toți copiii să se întoarcă de la baie sau unii sunt implicați într-o altă activitate, pot să apară probleme de disciplină. De obicei, copiii se orientează către comportamente indezirabile, atunci când nu sunt implicați în alte activități.

În astfel de situații, este recomandat să vă asigurați că în aceste intervale copiii sunt implicați într-o activitate: cântă, se joacă sau au roluri bine stabilite. Pentru copiii despre care știți că au dificultăți în a se ține departe de necazuri, puteți recurge la stabilirea unor sarcini, care să le acapareze atenția și să le dea sentimentul de responsabilitate (împart hârtia igienică, împart gustările, organizează rândul pentru a merge la teatru de păpuși, etc.).

> **Modalități de stabilire a rutinelor**
>
> - Discutați cu copiii orarul activităților zilnice;
> - Realizați un poster cu imagini sugestive care să ilustreze succesiunea activităților;
> - Atrageți copiilor atenția asupra trecerii la o altă activitate;
> - Exersați prin joc de rol comportamentele specifice unor rutine;
> - Implicați copiii în diverse activități pentru a gestiona eficient pauzele dintre acestea.

### 1.2. Stabilirea regulilor




Prin intermediul regulilor se stabilesc limitele comportamentului copiilor. Rolul acestora este de a le orienta comportamentul spre consecințe pozitive și de a forma o „*deprindere*" pentru realizarea unui anumit comportament într-un context specific. Scopul major al acestora este prevenția problemelor de comportament.

Orice regulă presupune: 1. stabilirea comportamentului adecvat urmat de consecințe cum ar fi laudele sau recompensele materiale; și 2. stabilirea consecințelor pentru comportamentul inadecvat și administrarea consecventă a penalizărilor, atunci când copilul s-a comportat indezirabil. Pentru ca regulile să fie respectare, trebuie să luați în considerare următoarele aspecte, care să vă permită aplicarea lor eficientă.

**Stabiliți numărul de reguli în funcție de vârsta copilului**

Stabiliți numărul de reguli în funcție de vârsta copiilor din grupa dumneavoastră: dacă au sub 5 ani, utilizați maxim 3-4 reguli; dacă au peste 5 ani,

puteți stabili până la 5-6 reguli. În continuare, vă oferim câteva exemple de reguli pe care le puteți aplica la grupă. După cum se poate observa și din tabelul de mai jos, pentru copiii mai mici vă recomandăm să utilizați mai ales reguli generale de comportament, în timp ce la cei de peste 5 ani puteți să stabiliți și reguli referitoare la comportamentul social (vezi Tabelul 15).

| Reguli pentru copiii de 3-4 ani | Reguli pentru copiii de 5-7 ani |
|---|---|
| • mergeți încet; | • mergeți încet; |
| • vorbiți încet; | • vorbiți încet; |
| • adunați jucăriile; | • adunați jucăriile; |
| • ascultați atunci când vorbește altcineva; | • ascultați atunci când vorbește altcineva; |
| • ridicați mâna când vreți să spuneți ceva. | • ridicați mâna când vreți să spuneți ceva; |
| | • împărțiți jucăriile; |
| | • cereți voie pentru a vă juca cu jucăria altuia; |
| | • așteptați-vă rândul. |

Tabelul 15

**Formulați regula în termeni de comportamente pe care le puteți observa**

Formularea regulilor în termeni generali „fii cuminte", „fii politicos" nu este adecvată deoarece nu se referă la comportamente clar definite. Copiii trebuie să înțeleagă care este comportamentul pe care-l așteptați din partea lor. Puteți formula regulile în termeni de genul „vorbește încet" sau „ridică mâna când vrei să întrebi ceva". Acestea sunt lipsite de ambiguitate și orientează copiii către comportamentul dorit.

**Formulați regula în termeni pozitivi**

Este bine să evitați formularea regulilor în termeni negativi. În loc să spuneți copilului ce nu are voie să facă „Nu ne batem", formulați regulile în termeni care să exprime ceea ce are voie să facă „Împărțiți jucăriile cu ceilalți". Orientarea pe aspectul pozitiv, pune accentul pe ceea ce copilul are voie să facă și nu pe ceea ce nu are voie să facă. Interdicțiile sunt percepute ca și constrângeri și atrag după ele un șir interminabil de întrebări tip „de ce", care favorizează non-complianța.

**Puneți lista cu reguli într-un loc vizibil**

Copiii învață mai ușor regulile dacă acestea sunt plasate într-un loc vizibil din sală. Puteți chiar să recurgeți la utilizarea unui desen pentru a sugera regula, mai ales în contextul în care preșcolarii au dificultăți cu citirea regulilor.

**Discutați regulile cu copiii**

Discutarea regulilor trebuie să se realizeze încă din prima zi de grădiniță. Fiecare regulă poate fi discutată pe rând în zilele care urmează. Pentru a exemplifica regula, mai ales în cazul copiilor de 3-4 ani este important să faceți o demonstrație a regulii. Să luăm ca exemplu, regula privind ridicatul mâinii. Puteți să modelați comportamentul atunci când puneți o întrebare „Acum ridicați mâna dacă vreți să-mi răspundeți." În cazul copiilor mai mari de 5 ani aceste demonstrații nu mai sunt

necesare. În schimb, puteți să-i implicați în stabilirea regulilor. Oferiți copiilor posibilitatea de a da exemple și apoi, ajutați-i să le formuleze într-o manieră adecvată.

În afară de stabilirea regulilor, este important să stabiliți consecințele pentru nerespectarea lor. Copiii trebuie avertizați în legătură cu consecințele comportamentelor lor (vezi ***Consecințele logice sau naturale ale comportamentelor inadecvate*** ). Pentru a le învăța, nu este suficientă o singură discuție despre reguli. Regulile trebuie să fie reamintite în diferite contexte, mai ales în situațiile în care reamintirea lor poate preveni apariția comportamentelor indezirabile. De exemplu, dacă un copil din grupă uită să respecte regula referitoare la împărțirea jucăriilor, înainte de activitățile de joc reamintiți-i regula: „Să îți amintești să împarți cu ceilalți colegi jucăriile. Dacă nu, va trebui să te joci singur."

**Lăudați comportamentele adecvate**

Spuneam că stabilirea regulilor reprezintă un proces de învățare în sine. Comportamentele efectuate conform regulilor trebuie întărite în vederea menținerii lor. Lauda este una dintre formele de recompensare a copiilor, care are rolul de a încuraja repetarea comportamentului respectiv și în alte situații (vezi ***Lauda – întărire socială pentru comportamentele adecvate***). Puteți să faceți referire la comportamentele care ilustrează regula: „Am văzut-o pe Dana împărțind lipiciul cu Andreea la activitatea de desen. Ea s-a comportat ca o adevărată prietenă".

**Stabilirea regulilor**

- Stabiliți regulile la începutul interacțiunilor dumneavoastră cu copiii; modificați sau stabiliți noi reguli în funcție de nivelul de dezvoltare al copiilor;
- Identificați un număr de reguli adecvat vârstei copilului;
- Formulați regulile în termeni de comportamente observabile;
- Formulați regulile în termeni pozitivi;
- Puneți regulile la vedere însoțite de desene care să le ilustreze conținutul;
- Discutați regulile împreună cu copiii și stabiliți consecințele nerespectării lor;
- Lăudați complianța și aplicați consecințele pentru non-complianță.

### 1.3. Stabilirea limitelor

Studiile din literatura de specialitate au demonstrat faptul că preșcolarii întâmpină dificultăți mai ales în ceea ce privește complianța la limitele și regulile de comportament. Din experiența dumneavoastră practică ați observat că non-complianța este un fenomen frecvent în rândul preșcolarilor, iar în cazul celor mai mici crizele de furie sunt destul de frecvente. Toți copiii testează limitele impuse de adulți și exploatează mai ales inconsecvența aplicării lor. Cu excepția cazurilor în care non-complianța este rezultatul unei tulburări de comportament, majoritatea copiilor încearcă să identifice prin non-complianță, în ce măsură consecințele negative ale comportamentului lor, sunt administrate ori de câte ori se comportă inadecvat. Dacă dumneavoastră nu stabiliți limite, atunci comportamentul indezirabil se va manifesta cu frecvență din ce în ce mai ridicată.

Un aspect de care este bine să țineți cont este modul în care formulați instrucțiunile. Atât forma, cât și conținutul lor sunt extrem de importante pentru a atrage complianța copiilor. În continuare vă sugerăm câteva modalități prin care puteți să creșteți eficiența în stabilirea limitelor.

**Asigurați-vă că ați atras atenția copiilor asupra instrucțiunilor**

De multe ori, copiii nu-și dau seama de faptul că le-a fost adresată o instrucțiune. Atunci când vă adresați întregii clase puteți spune „Toată lumea privirea la mine". Gălăgia și lipsa de disciplină vă determină să ridicați vocea pentru a repeta instrucțiunea. Riscurile unei astfel de atitudini sunt faptul că nu veți fi auzit de marea majoritate a copiilor și faptul că ei vor învăța că țipetele reprezintă o modalitate de comunicare permisă sau chiar încurajată de dumneavoastră. Dacă constatați că nu vă puteți face auzit puteți să le reamintiți că toți ochii trebuie să se îndrepte către dumneavoastră: „Văd că încă mai vorbiți. Aștept să încetați, ca să mă puteți auzi".

Atunci când îi adresați o instrucțiune unui anumit copil, rostiți-i numele și găsiți o modalitate prin care să realizați contactul vizual „Marius, te rog să pui mingea la loc". De asemenea, este indicat să vă apropiați de copil. Instrucțiunile pe care le strigați de la zece metri distanță nu au efect, deoarece este dificil pentru copil să-și dea seama că instrucțiunea i se adresează lui (mai ales dacă aveți mai mulți copii cu același nume în grupă).

**Formulați instrucțiunile în termeni de comportament**

Evitați formulările imprecise de genul „fii atent" sau „potolește-te", care de fapt nu transmit comportamentul pe care-l așteptați din partea copilului. Aceste afirmații pot fi înlocuite cu instrucțiuni precise „ține-te de balustradă" sau „stai pe scăunel în liniște".

Instrucțiunile sub formă de întrebări „Vrei să mă ajuți să pun jucăriile la loc?" sau cele descriptive spuse pe un ton de reproș „Văd că n-ai pus jucăriile la loc!", pot să producă reacții de confuzie și neînțelegerea mesajului pe care doriți să-l transmiteți. Atunci când formulați o instrucțiune aceasta nu trebuie să lase impresia că este o rugăminte, precum în cazul primului exemplu și nici să ia forma unei critici implicite ca în cel de-al doilea caz. O astfel de instrucțiune ar trebui să fie formulată în termeni de „Te rog să pui jucăriile la locul lor".

**Formulați instrucțiunile în termeni pozitivi și politicoși, dar fermi**

Complianța copiilor poate fi atrasă cu mai mare ușurință dacă puneți accentul pe ceea ce copilul are voie să facă. În loc de „nu alerga" puteți spune „mergi încet" sau în loc de „nu te mai văicări" puteți spune „Termină-ți desenul în liniște" (vezi Tabelul 16). Nu uitați să învățați copiii ceea **ce au voie să facă**. Interdicțiile nu fac altceva decât să provoace copiii să testeze limitele stabilite de dumneavoastră.

Instrucțiunile în termeni critici de genul „Iarăși nu te-ai apucat de lucru", „Ți-am spus de o mie de ori să nu mai mâzgălești caietul", nu au un impact pozitiv asupra copiilor. Câteodată frustrarea vă poate împinge să etichetați „Sunteți niște leneși", „Mereu sunteți nepoliticoși". Acest gen de afirmații sunt percepute de către copii ca fiind injuste, deoarece nimeni nu se comportă „întotdeauna" într-un anumit fel. În consecință, nu veți face altceva decât să încurajați nerespectarea instrucțiunilor.

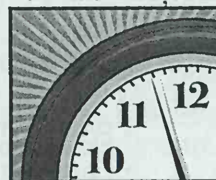
Sarcasmul și formulele negative vă subminează autoritatea – copiii pot deveni mai defensivi și mai puțin dispuși să se conformeze. Instrucțiunile formulate în termeni pozitivi, care transmit respectul și țin cont de sentimentele copilului favorizează complianța. În Tabelul 16, vă oferim câteva exemple de formulări incorecte ale instrucțiunilor, precum și varianta lor corectă.

| Instrucțiuni formulate incorect | Instrucțiuni formulate corect |
|---|---|
| Nu mai alerga. | Mergi încet. |
| Încetează să colorezi cu verde. | Schimbă culoarea verde cu cea roșie. |
| Poți să stai 5 minute la locul tău? | Când stai în bancă, voi veni să te ajut cu cifrele. |
| Fii atent la ce faci! | Te rog să pui haina în cuier. |
| M-am săturat de atitudinea ta, vino aici imediat. | Așteaptă până ce termină de colorat. |
| De ce nu faci ce ți-am spus? | Dacă nu termini exercițiul, vei pierde 2 minute din timpul de joacă. |
| Niciodată nu faci ce ți se spune. | |

Tabelul 16

**Reduceți numărul de instrucțiuni**

**35 instrucțiuni**




Știați că majoritatea educatorilor le cer copiilor să se conformeze în medie la 35 de instrucțiuni într-o jumătate de oră?

Studiile de specialitate arată faptul că educatorii formulează un număr extrem de ridicat de instrucțiuni, uneori treizeci și cinci în cursul unei jumătăți de oră. Dacă în grupă sunt și copii cu probleme de comportament, numărul instrucțiunilor poate ajunge la peste 50. De multe ori, repetați o instrucțiune până când toți copiii s-au conformat. De exemplu, puteți spune „Puneți toate creioanele înapoi în penar". Vă sugerăm să vă focalizați pe comportamentul celor care au respectat instrucțiunea și să-i lăudați: „Bravo! Văd că cei mai mulți și-au pus creioanele la loc. Vreau să văd cât de repede reușesc și ceilalți să facă la fel". În acest fel, puteți atrage prin efort minim complianța copiilor și evitați apariția sau escaladarea unor posibile conflicte determinate de non-complianța celorlalți.

În multe situații copiii primesc un șir de instrucțiuni: „Faceți rândul și mergeți la baie. Trageți apa și spălați-vă pe mâini înainte să ieșiți". Mai ales copiii sub 5 ani pot avea dificultăți serioase în reținerea unui șir mai lung de 2-3 instrucțiuni. De aceea, este important să formulați instrucțiunile pe rând, în funcție de abilitățile și vârsta copilului. În plus, formulând instrucțiunile pe rând, aveți posibilitatea de a monitoriza comportamentul copilului și de a lăuda manifestarea comportamentului. Acesta reprezintă un pas esențial în învățarea oricărui comportament.

**Oferiți copilului posibilitatea de a fi compliant**

Dați copilului timp suficient să poată răspunde la instrucțiune. Vă recomandăm să nu interveniți înainte ca el să vă poată demonstra faptul că reușește să se conformeze. De exemplu, dacă îi spuneți să se dea jos de pe scaun, nu mergeți imediat să-l dați jos dumneavoastră. Dacă siguranța copilului este pusă în pericol, atunci puteți să interveniți. Dacă nu, așteptați aproximativ 5 secunde înainte de a considera comportamentul non-compliant și de a interveni prin administrarea sancțiunilor (vezi ***Consecințele logice sau naturale ale comportamentelor***

*inadecvate*). Copiii au nevoie să le acordați încredere și să le dați șansa de a face ceea ce le cereți. Intervenția dumneavoastră nu ar face altceva decât să-i facă să se simtă neajutorați și să le îngrădească autonomia.

**Fiți consecvenți în administrarea consecințelor**

Amenințările nu vă sunt de mare folos, deoarece consecințele pe care le formulați sunt vagi: „Fii atent" sau „O să-ți pară rău dacă nu mă asculți". De aceea, efectul obținut este adesea contrar celui dorit. Mai întâi, avertizați copilul în legătură cu consecințele comportamentului dezirabil „Când vei sta liniștit în bancă, atunci vei putea răspunde la întrebare" sau „Când termini de adunat, mergi să te joci". Altfel spus, mai întâi cereți copilului să se conformeze și apoi administrați consecințele. În cazul în care copilul respectă instrucțiunea, recunoașteți-i meritele. Este esențial pentru toți copiii să înțeleagă importanța respectării regulilor. Pentru a putea transmite acest lucru, este necesar să recompensăm comportamentul prin laude. Nu este suficient să spunem „foarte bine" sau „bravo". Laudele trebuie să fie individualizate și formulate în termeni de genul „Bravo! Sunt mândră de tine pentru că te-ai descurcat atât de bine" sau „Excelent! Ești din ce în ce mai bun la desen". În situația în care copilul a fost non-compliant, putem recurge la sancțiuni „Dacă nu-ți pui la loc lucrurile, vei pierde un minut de joc".

**Formularea instrucțiunilor**

- Formulați instrucțiunile în termeni de comportament;
- Formulați instrucțiunile în termeni pozitivi;
- Formulați instrucțiunile după ce ați atras atenția copiilor sau a copilului;
- Nu formulați mai multe instrucțiuni decât este necesar;
- Evitați să formulați instrucțiunile sub formă de critici sau să etichetați copiii;
- Oferiți copiilor posibilitatea de a fi complianți;
- Avertizați copiii în legătură cu posibilele consecințele ale comportamentului lor prin afirmații de tipul „dacă-atunci";
- Lăudați eforturile copiilor de a se conforma;
- Administrați consecvent consecințele pentru non-complianță.

## 2. Recompensele ca modalitate de încurajare a comportamentelor adecvate

### 2.1. Lauda – întărire socială pentru comportamentele adecvate

De obicei, educatorii sunt atenți și îi încurajează pe acei copii care se comportă adecvat și fac față cu ușurință sarcinilor de învățare. Pe de altă parte, tind să acorde în mod deosebit atenție comportamentelor inadecvate, deoarece acestea sunt mai evidente. Important este să nu uităm că pentru a putea descuraja comportamentele indezirabile este nevoie să le încurajăm pe cele adecvate. În cazul în care comportamentele adecvate primesc atenție sau sunt lăudate și invers, comportamentele indezirabile sunt private de laude sau atenție, veți constata că eficiența dumneavoastră în reducerea problemelor de comportament va fi evidentă. Înainte de a discuta modul în care puteți acorda atenție pozitivă și laude pentru comportamentele copiilor, vom încerca să oferim câteva lămuriri vizavi de laude.

Întrebări despre laude

**ÎNTREBARE**
***Se vor simți unii copii devalorizați dacă ceilalți sunt lăudați?***

De multe ori v-ați gândit probabil că lăudând doar unul dintre copii, ceilalți vor auzi și se vor simți excluși. Dacă reacțiile dumneavoastră față de comportamentele adecvate sunt consecvente în cazul tuturor copiilor, atunci ei nu ar trebui să manifeste reacții de gelozie. Copiii percep cu foarte multă ușurință lipsa de corectitudine.

Dacă doar unul sau unii dintre copii primesc selectiv atenția dumneavoastră, atunci ceilalți vor sesiza acest lucru și se vor simți nedreptățiți. În caz contrar, dacă atenția dumneavoastră se îndreaptă în mod relativ egal și sunteți echitabili, veți câștiga încrederea lor.

**ÎNTREBARE**
***Sunt laudele dăunătoare datorită faptului că încurajează motivația extrinsecă?***

Este adevărat faptul că laudele provin din surse exterioare copilului, însă este la fel de adevărat că imaginea și stima de sine a copiilor se formează prin internalizarea laudelor. Deci, motivația extrinsecă este foarte importantă pentru a clădi sentimentul de încredere în propriile abilități, iar în timp nevoia copiilor de a se baza numai pe laude va fi din ce în ce mai redusă.

Date provenite din studiile de psihologie, arată faptul că acei copii care dezvoltă în timp sentimentul de încredere în sine și motivația intrinsecă au primit frecvent încurajări din partea educatorilor și părinților. Dacă laudele sunt formulate în termeni de comportament și nu la adresa persoanei („Ce deștept ești"), acestea nu creează dependență, ci participă la formarea unei stime de sine sănătoase.

**ÎNTREBARE**
***Din ce cauză resping unii copii laudele?***

De obicei, copiii care provin din medii în care au fost expuși la critici excesive sau la pedepse corporale, au probleme în acceptarea laudelor. Blocarea mesajelor pozitive devine o metodă de protecție psihică.

În cazul altor copii, poate să fie vorba de faptul că nu au fost în urma experiențelor anterioare la astfel de situații și în consecință nu știu cum să răspundă în asemenea contexte. Indiferent de motivele pentru care copilul nu

reacționează este important să depuneți efort pentru a le acorda în continuare atenție.

**ÎNTREBARE**
***Este nevoie să lăudăm și acele comportamente care nu se ridică la înălțimea așteptărilor?***

Să presupunem că un copil a greșit un exercițiu de copiere a literelor. Totuși, nu uitați că este bine să-l lăudați pentru ceea ce a făcut corect. Ulterior puteți să-i atrageți atenția asupra faptului că trebuie să corecteze una sau mai multe dintre litere: „Uite-te cu atenție la celelalte două litere. Spune-mi dacă trebuie să schimbi ceva". Astfel, îl puteți încuraja să depună efort în continuare fără să-l demoralizați.

Meritele trebuie recunoscute chiar dacă comportamentul nu este perfect. În caz contrar, perfecțiunea s-ar putea să nu se manifeste niciodată, de vreme ce nu sunt lăudate încercările de manifestare a respectivului comportament. Acesta reprezintă de altfel motivul pentru care mulți copii renunță în încercarea de a realiza anumite comportamente.

**ÎNTREBARE**
***Putem să lăudăm răspunsul unui copil fără să-i descurajăm pe ceilalți?***

Educatorii se feresc de multe ori să laude un răspuns foarte bun, în ideea că ceilalți s-ar putea simți descurajați de faptul că alt copil a dat deja un răspuns excelent. Pentru copii este important să știe că le încurajați creativitatea.

În astfel de situații, puteți cere copiilor să se gândească și la alte variante. De exemplu, ați putea spune: „Asta a fost o idee foarte bună. Cine are o altă idee?".

### EFICIENTIZAREA LAUDELOR

**Lăudați comportamentul copilului**

Deși afirmații precum „Bravo", „Te-ai descurcat foarte bine" transmit mesajul că sunteți atenți, ele sunt destul de vagi și insuficient definite. Pentru ca lauda să aibă impact este nevoie să fiți specifici și să lăudați comportamentul pe care doriți să-l întăriți. Înlocuiți o afirmație de genul „Foarte bine" cu „ Foarte bine! Ai lucrat îngrijit la desen și arată extrem de bine" sau „Excelent! Ai adunat jucăriile când te-am rugat".

**Manifestați entuziasm**

Impactul laudelor asupra comportamentului copiilor este mult mai mare dacă lauda este transmisă pe un ton vesel, însoțită de zâmbet și contact vizual. Jumătate din semnificația laudei se pierde în lipsa unor semnale non-verbale care să atragă copilului atenția asupra faptului că sunteți sincer impresionat de ceea ce a făcut.

**Încurajați eforturile copiilor de a progresa – nu așteptați perfecțiunea**

Laudele nu trebuie păstrate sub cheie pentru comportamentele excepționale. Multe comportamente sunt suficient de complexe pentru a presupune mai mulți pași. Dacă unul dintre copiii din grupă face progrese în ceea ce privește capacitatea de a-și aștepta rândul puteți spune: „Mulțumesc pentru că ai avut răbdare și nu ai plecat de la locul tău". Procesul de învățare nu poate fi forțat, dar cu siguranță poate fi încurajat. Dacă copilul nu primește feedback din partea dumneavoastră, atunci perseverența și strădința de a progresa se vor diminua.

**Lăudați toate tipurile de comportament adecvat**

În sistemul educațional tradițional s-a pus accentul pe dezvoltarea abilităților cognitive, al căror statut era perceput ca fiind mai important decât cel al competențelor emoționale sau sociale. Uneori, educatorii tind să ofere copiilor mai multe laude pentru comportamentele de învățare propriu-zise, decât pentru faptul că împart, ascultă ce au ceilalți de spus sau pentru că își așteaptă rândul, etc. Este indicat să nu vă manifestați preferințele doar pentru întărirea anumitor comportamente.

**Lăudați copilul imediat DUPĂ comportamentul adecvat**

Lauda are valoare de întărire a comportamentului doar dacă survine imediat după comportament. Dacă doriți să încurajați un comportament inexistent în repertoriul comportamental al copilului, lăudați-l imediat după manifestarea acestuia. Dacă comportamentul se află deja în repertoriul copilului, atunci puteți să-l lăudați după producerea mai multor comportamente de același fel.

**Utilizați laudele non-contingente (care nu au de-a face cu un anumit comportament)**

Laudele non-contingente sunt o categorie aparte de laude. Acestea pot fi utilizate pentru a transmite aprecierea dumneavoastră față de o situație în care copiii nu trebuie să se comporte într-un anume fel pentru a fi lăudați. De exemplu, puteți spune „Mă bucur să te văd în dimineața aceasta" sau „Mi-a făcut plăcere că ne-am jucat împreună". Rolul laudelor non-contingente este acela de a crea o legătură de acceptare necondiționată între dumneavoastră și copii.

**Laudele adresate întregului grup**

Laudele individuale pot fi însoțite de laudele adresate întregului grup. În multe situații, sunteți confruntați cu activități de grup. Laudele administrate în grup pot să aibă efect pozitiv și asupra celorlalți copii, deoarece comportamentele adecvate vor fi imitate și de ceilalți copii. De exemplu, dacă lucrați la unul dintre exercițiile propuse de noi puteți spune: „Văd că toți sunteți ochi și urechi la mine. Asta este foarte bine", „Echipa voastră a progresat mult și începeți să vă terminați exercițiile din ce în ce mai repede" sau „Sunt impresionată de felul în care ați lucrat împreună pentru a rezolva problema cu turnul". Aceste laude pot fi combinate cu recompense pentru grup (vezi ***Sistemele de recompense***). Laudele pot fi însoțite de semnale non-verbale: zâmbetul, îmbrățișarea, semnul de „bate palma", degetul mare ridicat în semn de foarte bine, o strângere de mână deosebită sau un semn cu ochiul. Nu vă feriți să vă arătați afecțiunea, mesajul verbal dublat de cel non-verbal nu face altceva decât să vă ajute să obțineți efectul dorit.

**Educatorul ca model**

Unul dintre obiectivele legate de dezvoltarea competențelor sociale se referă la capacitatea de a fi politicoși și de a recunoaște meritele celorlalți. Copiii care sunt obișnuiți să fie lăudați, au mai puține dificultăți în a recunoaște lucrurile pozitive făcute de ceilalți. Este suficient să le atrageți atenția asupra unui lucru deosebit cum ar fi un comportament prietenos. Din asemenea situații, copiii învață să fie atenți unii cu ceilalți și îi încurajează să se comporte la rândul lor într-o manieră adecvată.

**Lauda ca modalitate de întărire a comportamentelor adecvate**

- Identificați comportamentul adecvat și lăudați-l;
- Fiți specifici, lăudați comportamentul;
- Exprimați-vă entuziasmul când lăudați copilul;
- Nu așteptați perfecțiunea pentru a lăuda comportamentul;
- Lăudați comportamentul imediat după producerea lui;
- Lăudați eforturile individuale ale copiilor, precum și pe ale grupului;
- Lăudați simultan diferite manifestări comportamentale ale mai multor abilități/competențe (abilități cognitive, sociale, emoționale, etc.);
- Focalizați-vă pe comportamentele adecvate și pe încurajarea acestora.

### 2.2. Sistemele de recompense

Sistemele de recompense presupun în principal utilizarea recompenselor materiale, care uneori sunt extrem de utile pentru a ajuta copiii să învețe o serie de comportamente. În situațiile în care copiii trebuie să învețe un comportament complex atenția și laudele nu sunt suficiente. Învățarea prerechizitelor școlarizării (matematice sau de scris-citit) și a comportamentelor adecvate din punct de vedere social, presupune în unele situații un sistem de motivare mai puternică.

**Sistemele de recompense pot fi utilizate în următoarele situații:**

**a. Dezvoltarea unui comportament pe care copilul sau copiii din grupă încă nu îl manifestă**

Acest tip de sistem de recompense se poate aplica fie individual (pentru ca un copil să achiziționeze comportamentul dorit), fie pentru a dezvolta respectivul comportament la nivelul întregii grupe. De exemplu, educatoarea Irinei constată faptul că aceasta nu are răbdare să-și aștepte rândul, când are nevoie de ajutor pentru a rezolva o sarcină. Educatoarea începe să utilizeze un astfel de sistem pentru a dezvolta capacitatea Irinei de a tolera frustrarea.

În cazul în care educatorul constată faptul că marea majoritate a copiilor din grupă nu au achiziționat un comportament, poate să utilizeze recompense de grup. Un asemenea caz este cel în care copiii nu au învățat încă să ridice mâna înainte de a răspunde la întrebările educatorului.

Ambele situații descrise mai sus pot fi abordate pe baza acelorași principii, care ghidează învățarea unui comportament:

1) **achiziționarea comportamentului** – etapă în care recompensa survine imediat după comportament;

2) **menținerea comportamentului** – etapă în care recompensele se administrează după mai multe comportamente de același fel și în care recompensele materiale sunt treptat înlocuite cu lauda.

**b. Încurajarea unui comportament pe care copilul sau copiii îl manifestă sporadic**

Această categorie de situații se referă la comportamentele care au fost deja achiziționate, însă copilul le manifestă doar în anumite situații. În acest caz, vă aflați în situația descrisă în etapa a doua din învățarea unui comportament, în care recompensele se administrează decalat, după mai multe comportamente adecvate. Treptat recompensele materiale sunt înlocuite cu lauda pentru a evita „*dependența*" de recompense, astfel încât copilul sau copiii să manifeste comportamentul și în lipsa întăririi materiale.

La fel ca și în situația descrisă în paragrafele anterioare, puteți aplica recompensele fie în cazul unui singur copil, care a achiziționat deja un comportament, fie pentru întreaga grupă în vederea încurajării manifestării comportamentului învățat.

**c. Descurajarea unui comportament indezirabil, concomitent cu încurajarea unui comportament adecvat**

Ceea ce vom descrie în continuare reprezintă un caz particular și se referă la copiii din grupă, care manifestă anumite comportamente indezirabile, pe care doriți să le eliminați. În asemenea situații este necesar să identificați comportamentul dezirabil pe care doriți să-l dezvoltați. Acesta este cel pe care va trebui să-l recompensați, conform etapelor descrise la subpunctul **a.** Aveți grijă să NU recompensați faptul că nu manifestă comportamentul indezirabil, deoarece astfel îl întăriți. Afimații de genul „Te las să te joci la calculator mai mult dacă încetezi să-l lovești pe colegul tău" sunt ineficiente, deoarece recompensa se transformă în mită. În consecință, copilul învață că pentru a nu mai face ceva, poate să primească o recompensă. Altfel spus, pentru a descuraja un comportament indezirabil vă recomandăm să administrați penalizări (vezi ***Abordarea comportamentelor inadecvate***) și concomitent să recompensați manifestarea unui comportament adecvat. **Orice comportament indezirabil trebuie înlocuit cu alt comportament adecvat!** Nu uitați că recompensele se utilizează **numai** pentru încurajarea comportamentelor adecvate.

## CUM UTILIZĂM SISTEMELE DE RECOMPENSE

### 1. Stabiliți obiective specifice în termeni de comportament

De exemplu, lui Raul i se spune „Dacă vei fi cuminte cât desenăm, atunci îți vei alege primul unul dintre tatuaje și îl vom lipi pe mâna ta". Perspectiva dumneavoastră asupra cuminţeniei poate să fie diferită de cea a copilului. Dacă el nu-și mai deranjează colegul de bancă, însă vă întrerupe atunci când vorbiți fără să ridice mâna, s-ar putea să fiți puși în fața unei reacții de genul „Am fost cuminte. Vreau tatuajul cu verde." Pentru a evita astfel de situații vă sugerăm să fiți cât mai specifici: „Dacă stai în bancă fără să-l deranjezi pe Mihai și ridici mâna când vrei să întrebi ceva, vei putea să-ți alegi primul un tatuaj". Obiectivul pe care Raul trebuie să-l atingă este descris în termeni clari, ceea ce îl va ajuta să înțeleagă cum să se comporte pentru a câștiga recompensa.

### 2. Administrați recompensele în funcție de vârstă

Pentru copiii de 3-4 ani este indicat să nu utilizați sisteme de recompensă extrem de sofisticate. Copiii de această vârstă au dificultăți în tolerarea frustrării și în consecință le este mai greu să facă față unui sistem care amână recompensele. În cazul acestor copii este indicat să utilizați jetoane, fețe zâmbitoare sau buline pentru a

semnaliza faptul că au realizat un comportament deosebit: pentru că au ajutat un coleg, pentru că au împărțit o jucărie, etc. La sfârșitul zilei puteți să îi ajutați să le numere și pentru un anumit număr de recompense prestabilit să le acordați un privilegiu, un premiu sau un obiect mai valoros pentru ei. Vă sugerăm să folosiți acest sistem pentru a recompensa inițial comportamentele stabilite prin reguli. Apoi, odată ce acestea sunt respectate, puteți trece și la încurajarea altor comportamente pe care doriți să le învețe copiii. În continuare, vă oferim un tabel cu posibile recompense pe care le puteți utiliza cu copiii (vezi Tabelul 17).

| **Obiecte** | **Activități/premii** | **Simboluri** |
|---|---|---|
| • insigne<br>• creioane colorate<br>• carioci<br>• jucării<br>• tatuaje<br>• desen de colorat<br>• „*cutia cu surprize*" (o cutie în care educatorul pune mai multe obiecte „surpriză")<br>• jocuri<br>• baloane | • timp de joc în plus<br>• ascultarea unei piese de muzică preferată<br>• o excursie<br>• să aleagă povestea pe care o veți spune clasei<br>• să aibă grijă de adunatul caietelor de exerciții<br>• acordarea unor diplome pentru comportamente deosebite<br>• premiul „*broscuței țestoase*" pentru cel sau cei care au reușit să facă față adecvat conflictelor (vezi Anexa C.E. 10) | • fețe zâmbitoare<br>• jetoane<br>• buline<br>• ștampile |

Tabelul 17

În cazul copiilor de peste 5 ani, se pot aplica sisteme de recompense mai sofisticate. Puteți stabili un sistem de schimb între recompensele simbolice și cele sub formă de activități sau obiecte: la sfârșitul săptămânii fiecare copil poate să primească anumite privilegii contra unui număr prestabilit de simboluri. De exemplu, Anca știe că de fiecare dată când își împarte jucăriile cu ceilalți copii primește o bulină. Dacă adună până la sfârșitul zilei 3 buline, acestea echivalează cu alegerea unui obiect din „*cutia cu surprize*" pe care poate să-l ia acasă pentru două zile. Pentru cel puțin 9 buline adunate în cursul unei săptămâni, primește 5 minute de joc în plus la calculator, iar pentru peste 12 buline adunate într-o săptămână poate să poarte insigna de „*cel mai bun coleg*" pe parcursul săptămânii următoare. După cum puteți observa, este indicat să stabiliți o ierarhie a recompenselor, astfel încât „valoarea" acestora să crească cu cât copilul se comportă adecvat mai frecvent.

Dacă lucrați cu un sistem de recompensă pentru întreaga clasă, puteți stabili un număr total de simboluri pe care le pot aduna copiii pentru a le oferi o recompensă de grup (ex. o excursie, o petrecere, o ieșire la teatrul de păpuși) (vom reveni cu detalii asupra acestei probleme).

**Menționați de la început care este recompensa pentru un anumit comportament. Promisiunile vagi nu îi motivează pe copii.**

Pe lângă faptul că trebuie să fiți specifici în legătură cu comportamentele vizate, este important să specificați de la început care va fi recompensa și mai mult decât atât, să vă respectați promisiunea. Promisiunile vagi sunt cele care vă pot sabota eforturile de a pune în aplicare programe eficiente de recompensare. În loc să spuneți: „Dacă mă vei asculta când te rog să îți aduni jucăriile, vei avea parte de un premiu", puteți

opta pentru „Dacă mă vei asculta când te rog să îți aduni jucăriile, te vei putea juca 5 minute în plus".

**Nu vă bazați pe faptul că un copil nu reușește să adune numărul maxim de recompense.**

Calculați de la început numărul maxim de recompense pe care poate să-l obțină un copil. Nu vă bazați pe faptul că nu va reuși să se comporte adecvat în suficiente contexte pentru a putea să adune maximul de buline, fețe zâmbitoare sau jetoane. Din acest motiv, nu faceți promisiuni doar pe considerentul că nu va reuși să obțină recompensa. Promisiunile pe care nu le puteți onora vă scad din credibilitate și au efecte negative asupra aplicării corecte a sistemului de recompense.

**Administrați recompense cât mai variate pentru a evita fenomenul de saturație, astfel încât acestea să nu-și piardă valoarea de întărire.**

Administrați copiilor recompense variate, astfel încât să evitați apariția saturației. De regulă, administrarea repetată a unei recompense îi scade valoarea de întărire, deoarece copilul începe să se obișnuiască cu respectiva recompensă. Vă recomandăm să utilizați pentru același comportament mai multe recompense de același fel. Pornind de la exemplul anterior, Anca ar putea să primească în schimbul celor 3 buline fie un obiect din „*cutia cu surprize*", fie dreptul de a alege povestea pe care o veți citi în ziua următoare copiilor din grupă.

**3. Includeți un număr limitat de comportamente în sistemul de recompense**

Este destul de dificil să încurajați mai multe comportamente în același timp. Încercați să vă imaginați haosul creat dacă oferiți recompense pentru urmarea instrucțiunilor, pentru ridicarea mâinii înainte de a întreba ceva și pentru împărțirea jucăriilor. În primul rând va fi dificil să controlați programul în sine, deoarece veți fi nevoit să monitorizați extrem de multe comportamente și nu veți mai avea timp de altceva. În al doilea rând, plasați asupra copiilor o presiune inutilă, care îi va descuraja. Dacă dumneavoastră nu puteți să aplicați programul ținând cont de fiecare pas, atunci șansele ca acesta să se finalizeze prin eșec sunt foarte mari. Comportamentele inadecvate cu **frecvență** mai mare cum ar fi non-complianța, îmbrâncelile sau întreruperile presupun monitorizare constantă din partea dumneavoastră și ca urmare, este bine să le abordați pe rând.

În al doilea rând, este important să țineți cont de **nivelul de dezvoltare** al copiilor: unui copil de 3 ani poate să îi fie foarte greu la început să își împartă jucăriile atunci când îi cereți, iar procesul de învățare al acestui comportament nu va fi întotdeauna simplu. Abilitatea copiilor de învățare crește odată cu vârsta, astfel în cazul copiilor cu vârsta mai mare de 5 ani puteți utiliza sisteme de recompense pentru 2-3 comportamente în același timp.

În al treilea rând, este indicat să identificați acele momente în care vă este cel mai la îndemână să **monitorizați** anumite comportamente. De exemplu, dacă urmăriți să recompensați unul dintre comportamentele prosociale, atunci este bine să observați intervalele în care copiii se joacă. Dacă din contră vă focalizați pe comportamente precum ridicatul mâinii sau păstrarea liniștii în timpul activităților de învățare, atunci va trebui să observați comportamentul în intervalele în care lucrați pe dezvoltarea abilităților cognitive.




*Stabiliți un sistem de recompense pentru un număr limitat de comportamente, astfel încât să puteți controla administrarea întăririlor*

**4. Identificați pașii necesari pentru învățarea comportamentelor complexe**

Programele de recompense pot să eşueze cu uşurinţă, dacă nu ținem cont de faptul că anumite comportamente sunt complexe. De exemplu, Ioanei îi este greu să stea aşezată pe scăunel în timpul poveştilor mai mult de 4 minute. Să presupunem că ea ar primi un jeton, dacă ar reuşi să stea pe scaun mai mult de 15 minute, cât durează de obicei activitatea. Pentru ea, o astfel de performanță ar fi imposibil de atins şi ca urmare, va renunța înainte să încerce. În plus, cerând unui copil mai mult decât poate să facă, îl va expune unui posibil eşec. Asemenea situații afectează stima de sine a copilului şi îi induc sentimentul că v-a dezamăgit. Pentru început, puteți să îi cereți să stea la locul ei 5 minute. De fiecare dată când reuşeşte acest lucru pe parcursul unei activități, primeşte un jeton. Fiecare jeton valorează 1 minut în plus de joacă în timpul activităților libere. Treptat, odată ce atinge constant această performanţă, va trebui să stabiliți un nou criteriu. Dacă provocarea lipseşte, atunci recompensa îşi pierde valoarea de întărire. Presupunând că după 2 săptămâni Ioana reuşeşte în mod repetat să stea pe scaun 5 minute, puteți să îi oferiți câte un jeton pentru 8 minute în care nu se mişcă de la locul ei. În acest caz ați putea spune: „Vom face fişa şi mai interesantă. De acum înainte vei primi un jeton după 8 minute de stat pe scăunel fără să te ridici." Apoi, după ce ajungeți la 15 minute, acordați recompensa pentru mai multe comportamente de acelaşi fel, astfel încât treptat să renunțați complet la ea.

Vă atragem atenția asupra faptului că nu este indicat să vă grăbiți. Acordați copilului timp pentru a învăța să atingă în mod constant criteriul dumneavoastră. În caz contrar, riscați să treceți mai departe fără să se fi consolidat pasul anterior, ceea ce va duce la eşec sigur.

**5. Puneți accentul pe comportamentele adecvate şi nu pe cele inadecvate**

O altă problemă poate să apară atunci când puneți accentul pe comportamentele inadecvate pe care doriți să le eliminați. De exemplu. recompensați copiii pentru că nu fac anumite comportamente: nu se bat, nu se ridică de la locul lor înainte de terminarea activității, nu se îmbrâncesc la rând, etc. Problema apare atunci

când vă puneți problema înlocuirii comportamentului indezirabil cu cel adecvat. Ajungeți în postura paradoxală de a acorda mai multă atenție comportamentului indezirabil și de a recompensa lipsa lui. În această situație, încurajarea învățării comportamentului adecvat lipsește cu desăvârșire. Vă recomandăm să administrați recompense numai pentru comportamentele adecvate, iar pentru cele indezirabile să administrați penalizări. Din aceste motive, vă sugerăm să stabiliți de la început foarte clar care sunt comportamentele dezirabile, pe care doriți să le recompensați și prin care doriți să le înlocuiți pe cele inadecvate.



*Copiii care obțin recompense pentru comportamente inadecvate vor persevera în manifestarea acestora*

**6. Administrați recompensa DUPĂ manifestarea comportamentului adecvat, NU înainte**

Cum este corect „Îți dau să colorezi, dar apoi îți termini exercițiul" sau „După ce îți termini exercițiul, ai voie să colorezi?" Cam așa putem face diferența dintre mită și recompensă: recompensa urmează întotdeauna după comportamentul dezirabil și nu este folosită ca mijloc de a genera comportamentul dorit. Dacă recompensa precede comportamentul, copilul se va învăța cu recompensarea comportamentelor inadecvate. În schimb, formulările de tipul „Dacă păstrezi liniștea cât lucrăm, îți dau voie să alegi o poveste, pe care după aceea ți-o voi citi", clarifică relația dintre comportament și recompensă: mai întâi comportamentul dezirabil și apoi recompensa.

**7. Administrați recompensele diferențiat în funcție de nivelul de consolidare al comportamentului adecvat**

Recompensele pot crea „*dependență*", dacă sunt utilizate incorect. Dacă dorim să întărim prin sistemul de recompensă un comportament nou, atunci în prima fază recompensele vor trebui administrate după fiecare comportament adecvat. Odată ce comportamentul începe să se manifeste cu frecvență din ce în ce mai ridicată este important să începeți să administrați recompensa pentru un număr din ce în ce mai mare de comportamente de același fel. De exemplu, Raluca primește inițial câte o față zâmbitoare de fiecare dată când își împarte cuburile cu ceilalți copii care vor să se joace cu ele. Atunci când comportamentul apare constant, este indicat să oferiți fața

zâmbitoare pentru trei comportamente de acelaşi fel. Pentru celelalte două comportamente nerecompensate printr-o faţă zâmbitoare este indicat să utilizaţi lauda. Astfel, veţi putea renunţa treptat la recompensele materiale. În consecinţă, comportamentul adecvat va fi scos de sub incidenţa întăririlor obiectuale şi veţi stimula în acest fel învăţarea comportamentelor, precum şi motivaţia intrinsecă a copiilor de a persevera.

**8. Implicaţi copiii în administrarea recompenselor**

Adulţii comit frecvent greşeala de a concepe fişe sau postere de recompense perfecte fără implicarea copilului. Este însă extrem de important să atrageţi copiii inclusiv în realizarea fişelor. Lângă numele său, fiecare copil poate să deseneze un obiect preferat sau să decupeze o poză pe care s-o lipească. Pentru a clarifica comportamentele aşteptate este important să desenaţi sau să alegeţi o imagine prin care să exemplificaţi comportamentul respectiv. Atunci când administraţi recompensele puteţi să puneţi copii să le lipească în dreptul numelor lor. În alte situaţii, puteţi să le adunaţi într-o „*cutie de comori*" în care fiecare copil îşi adună recompensele, pe care apoi le poate schimba pentru activităţi sau obiecte.

**9. Exersaţi prin modelare comportamentele adecvate**

Este foarte important să nu uitaţi să le explicaţi copiilor care sunt comportamentele adecvate. Aşa cum spuneam mai sus, mai ales în cazul copiilor mici este indicat să utilizaţi imagini pentru a ilustra comportamentele aşteptate de la ei. Însă, de cele mai multe ori nu este de-ajuns o simplă discuţie, unele dintre aceste comportamente trebuie modelate şi repetate. Repetiţia ajută copii să înveţe comportamentul şi să-şi aducă aminte cum să procedeze. Puteţi exemplifica un comportament şi să le cereţi copiilor să-l exerseze, în timp ce dumneavoastră oferiţi feedback asupra corectitudinii comportamentului.

## UTILIZAREA SISTEMELOR DE RECOMPENSĂ INDIVIDUALE ŞI A CELOR DE GRUP

Principiile descrise anterior sunt aplicabile atât în cazul în care doriţi să întăriţi un anumit comportament al întregii grupe, cât şi unul individual. De regulă, sunteţi puşi în situaţia în care trebuie să aplicaţi un astfel de sistem pentru toţi copiii din grupă. Totuşi, nu putem exclude posibilitatea ca unii dintre ei să aibă dificultăţi în achiziţionarea anumitor comportamente. De exemplu, dacă numai 2-3 copii din grupă au probleme cu faptul că nu-şi aşteaptă rândul şi se îmbrâncesc când se formează rândul, atunci nu puteţi folosi acelaşi sistem de recompense pentru toată clasa: conceperea unui sistem unic de recompense nu şi-ar avea rostul în asemenea situaţii. Pe de altă parte, mai ales atunci când doriţi să recompensaţi respectarea regulilor şi sunteţi la începutul acestui proces, este bine să utilizaţi recompensele de grup.

Citind rândurile de mai sus, mulţi dintre dumneavoastră şi-au pus probabil întrebarea în ce măsură aplicarea unui program individual va fi în detrimentul celorlalţi copii, care s-ar putea simţi excluşi sau neglijaţi. Cea mai potrivită abordare este aceea în care discutaţi cu copiii motivul pentru care unul sau mai mulţi dintre colegii lor au parte de un tratament diferenţiat: „Cristi reuşeşte mai greu să stea în linişte. Ce ziceţi dacă l-am ajuta şi noi să stea în linişte. Dacă reuşeşte îl vom sărbători prin aplauze". Oferind astfel de explicaţii, clarificaţi motivul pentru care respectivul copil va primi mai multă atenţie şi veţi putea preveni reacţiile de gelozie.

## Alegerea recompenselor

**a.Recompense individuale**

Identificați ce reprezintă recompensă pentru respectivul copil. Dacă acel copil are peste 5 ani puteți chiar să-l implicați în stabilirea recompenselor şi a ierarhiei valorice a acestora. În cazul în care copilul este mai mic (3-4 ani), puteți doar să observați comportamentul său pentru a decide care sunt activitățile care îi plac şi în care se implică cel mai frecvent.

De exemplu, Dragoş reuşeşte cu greu să învețe să-şi aştepte rândul atunci când ceilalți copii merg la masă. Atunci când face ceea ce îi cereți câştigă 1 bulină. Deoarece educatoarea lui Dragoş a observat că îi place extrem de mult să asculte o anumită melodie, ea foloseşte acest lucru drept recompensă în cazul în care el adună 3 buline într-o zi.

**b.Recompense de grup**

Recompensele administrate întregii grupe sunt activități la care participă toți copiii: mersul la teatru de păpuşi, organizarea unei serbări, primirea unor diplome de către toți copiii, etc. Puteți să stabiliți premiul după ce ați discutat cu copiii. Dacă observați că ceea ce îşi doresc vă depăşeşte posibilitățile, precizați limitele în ceea ce priveşte recompensele pe care le puteți oferi. Dacă ați convenit deja asupra unei recompense, nu uitați să faceți ceea ce ați promis: nu spuneți da, dacă nu sunteți siguri că puteți să le oferiți recompensa promisă. În caz contrar, vă pierdeți credibilitatea şi veți avea dificultăți în a mai dezvolta astfel de programe.

## Administrarea recompenselor

Indiferent dacă recompensa este individuală sau de grup, începeți prin stabilirea comportamentului vizat şi a recompenselor pentru fiecare comportament în parte. Recompensele să fie foarte clare şi cât mai variate. În plus, ele trebuie ordonate ierarhic: cu cât copilul adună mai multe recompense simbolice, cu atât recompensa materială (activități, obiecte, premii, etc.) trebuie să fie mai valoroasă.

**Sistem de recompense individuale pentru copii de 3-4 ani**

Să luăm ca exemplu cazul Andreei. Ea are 4 ani şi manifestă dificultăți în învățarea comportamentului de a aduna jucăriile atunci când îi cereți. În cazul ei puteți trece la un plan de intervenție individual. Deoarece are sub 5 ani şi v-ar fi dificil să implementați din start un program în care simbolurile să fie schimbate în alte activități, vă recomandăm să oferiți recompense imediate. Într-o primă fază, recompensați faptul că adună împreună cu dumneavoastră jucăriile. După ce adunați jucăriile împreună, primeşte o bulină. Să presupunem că poate să câştige maxim 2 buline pe zi. În schimbul celor 2 buline stabiliți o recompensă la finalul zilei: să ducă acasă pentru o seară una dintre jucăriile preferate de la grădiniță. Variați recompensele de la o zi la alta. După ce manifestă constant acest comportament, stabiliți un nou pas: să adune jucăriile singură atunci când îi spuneți. Pentru cele 2 buline poate să primească în schimb 3 minute de joc în plus cu păpuşile. Odată ce manifestă mai des acest comportament, nu uitați să reduceți frecvența cu care oferiți recompensa materială (oferiți cele 3 minute în schimbul a 6

buline) şi să creşteţi frecvenţa laudelor ca mijloc de întărire. Pentru a sărbători învăţarea comportamentului oferiţi un premiu cum ar fi o diplomă pe care să scrieţi: „Îmi face plăcere să vă anunţ că Andreea îşi adună jucăriile la timp şi este unul dintre cei mai ordonaţi copii din grupă". Înmânaţi părinţilor acest premiu în prezenţa copilului şi lăudaţi-l faţă de aceştia.

**Sistem de recompense individuale pentru copiii de 5-7 ani**

Sabin are 5 ani şi întâmpină probleme în împărţirea jucăriilor preferate cu alţi copii. Spre deosebire de Andreea, în cazul lui puteţi pune la punct un sistem de recompense ceva mai complex. Stabiliţi ca de fiecare dată când face acest comportament să primească o faţă zâmbitoare.

Apoi, stabiliţi modul în care se produce schimbul de simboluri contra unor activităţi sau obiecte. De exemplu, într-o zi poate să câştige maxim 2-3 feţe zâmbitoare. La sfârşitul săptămânii, numărul total de feţe zâmbitoare poate să fie maxim 15. Dacă adună peste 7 buline primeşte dreptul la 10 minute de joc în plus. Dacă totalul depăşeşte 10 buline, atunci are dreptul să aleagă un joc pentru toată grupa. Puteţi varia aceste recompense de la o săptămână la alta, astfel încât copilul să nu se plictisească. De exemplu, el poate să aleagă povestea pe care o veţi citi copiilor din grupă sau poate să vă ajute să împărţiţi rechizitele înainte de activităţi. Îndată ce comportamentul recompensat se manifestă constant, acordaţi întărirea pentru mai multe comportamente de acelaşi fel. De exemplu, Sabin poate să câştige o recompensă dacă adună constant într-o săptămână mai mult de 10 feţe zâmbitoare. Odată ce administraţi recompensele materiale la intervale mai mari, nu uitaţi să întăriţi comportamentul copilului şi prin laudă.

**Sistem de recompense pentru grup**

Să luăm ca exemplu, o grupă cu dificultăţi în păstrarea liniştii în timpul activităţilor. Pentru această situaţie, educatorul poate să stabilească un program de recompense care să presupună obţinerea unor jetoane pentru păstrarea liniştii pe parcursul activităţii de învăţare.

Fiecare copil care a păstrat liniştea pe parcursul activităţii primeşte la final 1 jeton. Numărul total de jetoane pe care un copil poate să-l câştige este aproximativ 3-4, în funcţie de câte activităţi de învăţare aveţi, iar pe săptămână maxim 20. La sfârşit de săptămână copiii care obţin peste 10 jetoane primesc la alegere un creion colorat nou, baloane, mărgele, etc. Pentru cei care adună peste 15 jetoane, educatorul poate să ofere un al doilea premiu drept bonus. Toate jetoanele câştigate sunt adunate săptămânal şi numărate. Atunci când copiii adună 2000 de jetoane (ceea ce durează aproximativ o lună şi jumătate), puteţi să le oferiţi în schimb o ieşire la teatrul de păpuşi.

**Administrarea recompenselor**

• Administrați recompensele ținând cont de vârsta copilului;
• Precizați comportamentul pe care doriți să-l recompensați;
• Recompensați comportamentul adecvat, nu lipsa celui inadecvat;
• Stabiliți pașii necesari pentru învățarea comportamentelor complexe;
• Recompensa trebuie să fie o consecință a comportamentului, nu să îl preceadă;
• Modelați comportamentele adecvate;
• Administrați întăririle diferențiat:
  - în faza de învățare imediat după comportament;
  - la intervale mai mari odată ce comportamentul se manifestă sporadic.
• Înlocuiți treptat recompensele cu lauda;
• Implicați copiii în administrarea recompenselor;
• Oferiți copiilor recompense variate;
• Optați în funcție de nevoi pentru programe de recompensă individuale sau pentru grup.

## 3. ABORDAREA COMPORTAMENTELOR INADECVATE

Deşi strategiile discutate anterior reprezintă metode excelente de prevenire a problemelor de comportament din grupa dumneavoastră, uneori acestea nu sunt suficiente pentru a gestiona toate situațiile cu care vă veți confrunta. Copiii pot avea reacții comportamentale, pe care le puteți rezolva prin strategii de disciplinare bine puse la punct. Breşele create prin inconsecvența reacțiilor față de nerespectarea regulilor sau aplicarea unor metode de disciplinare punitive, sunt cele mai frecvente cauze ale problemelor de management al grupei. Mai mult, utilizarea pedepselor corporale este extrem de dăunătoare pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor din punct de vedere emoțional şi comportamental. Copiii care sunt supuşi oricăror forme de abuz riscă să dezvolte tulburări emoționale sau de comportament cu consecințe grave asupra capacității lor de adaptare.

Scopul următoarelor subcapitole este acela de a vă familiariza cu o serie de metode proactive de intervenție. Educarea copiilor înseamnă în primul rând responsabilizarea lor în legătură cu propriul comportament, nu constrângerea lor de a face anumite lucruri din teama de a nu fi pedepsiți. Consecvența aplicării metodelor de disciplinare pozitivă are efecte benefice asupra copiilor: îi ajută să anticipeze consecințele comportamentelor lor şi să prevadă modul în care veți reacționa dumneavoastră. Vom discuta în continuare principalele categorii de intervenții: 1. ignorarea comportamentelor inadecvate; 2. administrarea consecințelor (penalizărilor) comportamentelor nedorite; şi 3. excluderea (vezi Figura 11).

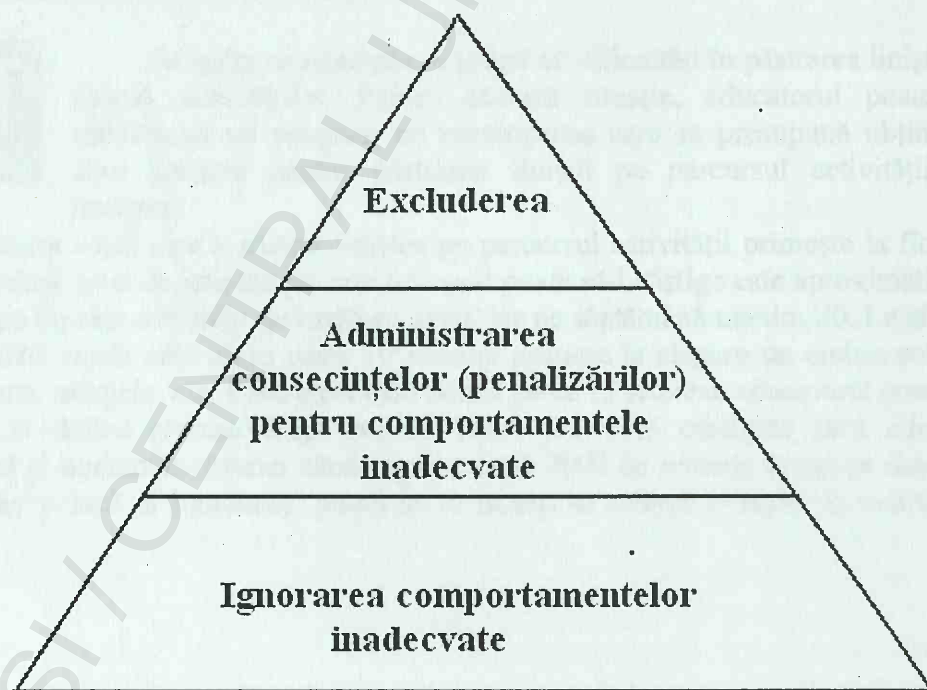



Figura 11

Studiile au demonstrat faptul că utilizarea pedepselor (sancțiunilor) este relativ ineficientă în modificarea unui comportament. Acest lucru se datorează faptului că administrarea sancțiunilor are eficiență doar pe termen scurt. Pentru a obține

rezultatele dorite este necesară încurajarea manifestării unui comportament adecvat prin recompense materiale sau sociale (lauda) (vezi ***Recompensele ca modalitate de încurajare a comportamentelor adecvate***), care să înlocuiască comportamentul inadecvat.

Atunci când doriți să sancționați un comportament inadecvat este bine să țineți cont de câteva criterii, astfel încât să vă asigurați că ați ales metoda optimă.

**Motivele** pentru care copiii se comportă inadecvat sunt: nu au învățat cum să se comporte adecvat; au achiziționat comportamentul dezirabil, dar acesta nu se manifestă constant; urmăresc să obțină atenția dumneavoastră; sau se plictisesc. Dacă copilul nu știe cum să se comporte, vrea să obțină atenția sau se plictisește puteți aplica cu succes ignorarea comportamentului indezirabil, urmată de redirecționarea copilului către manifestarea unui comportament adecvat. În cazul în care copilul știe cum ar fi trebuit să se comporte sau a încălcat o regulă de comportament stabilită anterior, atunci puteți să treceți la administrarea consecințelor (penalizărilor) comportamentului și ulterior la excludere în situația în care copilul perseverează în manifestarea inadecvată.

Un al doilea criteriu este reprezentat de **gravitatea** comportamentului: agresivitatea sub orice formă sau non-complianța repetată nu sunt comportamente pe care v-am recomanda să le ignorați. Pentru acestea este indicat să administrați de la început excluderea urmată de retragerea unui privilegiu.

Al treilea criteriu de care este indicat să țineți cont este **vârsta** copilului. Dacă un copil de 3 ani vrea să vă atragă atenția în mod repetat luând jucăriile celorlalți copii, atunci acest comportament poate fi ignorat. Același comportament manifestat de un copil de 5-6 ani, nu mai poate fi ignorat, deoarece el ar trebui să știe cum să se comporte. De aceea, în astfel de situații puteți administra direct consecințele (penalizările) comportamentului sau excluderea.

Nu uitați să luați în considerare mai ales **contextul** în care se produce un comportament inadecvat. Faptul că un copil de 5 ani nu mai vrea să doarmă după-amiaza sau din cauza unei răceli este morocănos și non-compliant, nu reprezintă comportamente pentru care copilul trebuie sancționat. Sensibilitatea față de context este extrem de importantă pentru a lua decizia optimă cu privire la strategia de disciplinare aleasă.

### 3.1. Ignorarea comportamentului inadecvat

În contextul disciplinei termenul „a ignora” poate părea extrem de ciudat. Prima noastră reacție atunci când este vorba de comportamente inadecvate este să încercăm să le modificăm. Câteodată însă atenția întărește comportamentul inadecvat al copiilor. Deoarece este o strategie destul de dificil de aplicat, vă prezentăm în continuare câteva modalități prin care puteți să ignorați în mod eficient comportamentele inadecvate.

#### Identificați comportamentele pe care le puteți ignora

Comportamentele inadecvate care nu sunt extrem de grave (agresivitate sau non-complianță) sau care exprimă căutarea atenției dumneavoastră, pot fi eliminate dacă le ignorați în mod sistematic. În cazul în care recurgeți la această metodă în mod consecvent veți constata că lipsa atenției din partea dumneavoastră, va determina copilul să renunțe la comportamentul respectiv. Pe de altă parte, nu uitați să lăudați comportamentele adecvate, astfel încât copilul să poată înțelege că beneficiile

comportamentelor adecvate sunt mai mari decât cele ale comportamentelor inadecvate.

Vă atragem atenția asupra faptului că ignorarea reprezintă o metodă adecvată doar pentru cazurile în care scopul copilului este acela de a vă atrage atenția (vezi Tabelul 18). Puneți-vă întotdeauna întrebarea dacă ignorarea este soluția potrivită. Dacă copilul se comportă inadecvat deoarece nu știe cum să se comporte sau se plictisește, este suficient să transmiteți dezaprobarea prin ignorare. Mai mult, vârsta copilului poate să indice faptul că un comportament poate fi ignorat: bombănelile și grimasele unui copil de 3 ani în contextul în care i se cere să se comporte într-un anumit fel pot fi ignorate, în schimb același comportament non-compliant din partea unui copil de 6 ani, nu poate fi trecut cu vederea.

| **Comportamente care pot fi ignorate (ținând cont de motivația, nivelul de dezvoltare al copilului și frecvența cu care se manifestă)** |
|---|
| • grimasele<br>• înjurăturile<br>• crizele de plâns provocate intenționat de copil<br>• protestele atunci când sunt rugați să facă ceva<br>• crizele de furie ocazionale<br>• certurile minore cu alți copii (dacă nu presupun violență fizică sau verbală)<br>• smiorcăielile |

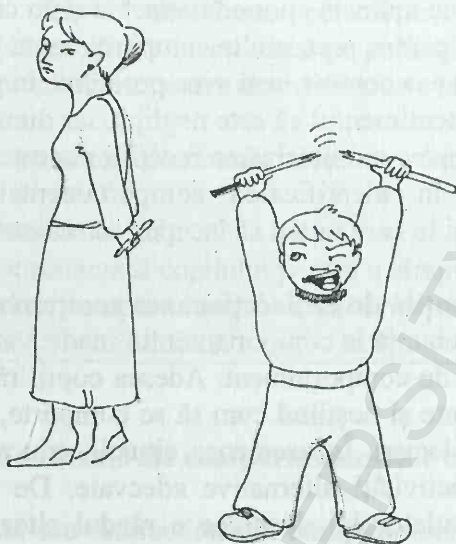
Tabelul 18

Nu uitați că în anumite situații manifestarea extrem de frecventă a unora dintre aceste comportamente poate să constituie un semnal pentru o serie de tulburări emoționale sau de comportament. Dacă sunteți confruntați cu astfel de situații discutați situația cu părinții și sugerați posibilitatea unei evaluări de specialitate din partea psihologului școlar sau a unui alt specialist.

**Pregătiți-vă să faceți față intensificării comportamentului inadecvat atunci când începeți să-l ignorați**

Ignorarea comportamentului este uneori dificilă, deoarece nu toți educatorii sunt pregătiți să facă față într-o primă fază intensificării comportamentului indezirabil. Copiii testează astfel consecvența reacției dumneavoastră pentru a vedea dacă vă pot constrânge să renunțați. Dacă dumneavoastră cedați, atunci probabil copilul va învăța că perseverând în proteste și crize de plâns, poate să obțină ceea ce își dorește. Dacă din contră reacția dumneavoastră este consecventă, în final va renunța la comportamentul inadecvat, deoarece învață că în acest fel nu obține nimic.

De exemplu, educatoarea îi spune Dianei că nu are voie să coloreze fișa cu carioca. Diana se încăpățânează să coloreze cum dorește. Când educatoarea îi ia cariocile și le înlocuiește cu creioanele, Diana face o criză de plâns pentru a-și primi cariocile înapoi. Pentru ca ignorarea să fie eficientă, educatoarea va trebui să aștepte până ce criza se încheie, deci să-și păstreze fermitatea privind ignorarea comportamentului indezirabil. În cazul în care ea ar renunța și i-ar oferi înapoi cariocile, Diana ar ști că în cele din urmă poate s-o constrângă să-i ofere ceea ce-și dorește plângând suficient de mult și de tare.



*Pregătiți-vă pentru intensificarea comportamentului indezirabil atunci când începeți să-l ignorați*

**Ignorarea înseamnă evitarea discuțiilor și a contactului vizual**

Pornind de la exemplul de mai sus, ceea ce ar trebui să facă educatoarea Dianei, este să evite transmiterea oricărui fel de semnale, care să sugereze acordarea atenției. Nu numai comunicarea verbală trebuie să fie oprită, ci și transmiterea unor semnale non-verbale la fel de puternice: încruntarea, grimasele sau menținerea contactului vizual. Toate acestea transmit faptul că în realitate acordați în continuare atenție comportamentului inadecvat. Ignorarea devine eficientă atunci când reușiți să vă mascați reacțiile de nemulțumire și să adoptați o atitudine neutră prin evitarea discuțiilor, a contactului vizual, precum și a altor mesaje non-verbale.

**Acordați copilului atenție imediat după ce a încetat comportamentul inadecvat**

Odată ce începeți să ignorați comportamentul inadecvat este indicat să nu pierdeți din vedere faptul că trebuie să acordați atenție copilului, când comportamentul indezirabil nu se mai manifestă. Ignorarea reprezintă o metodă de sancționare a comportametului indezirabil. Ca urmare, atunci când copilul manifestă un comportament adecvat este necesar să-l recompensați. De exemplu, educatoarea Laviniei a observat că aceasta își termină prima exercițiile și o cheamă să verifice ceea ce a făcut. Regula din grupă este aceea că fiecare copil trebuie să ridice mâna atunci când a terminat exercițiul și să aștepte ca educatoarea să vină să verifice corectitudinea rezolvării. Comportamentul Laviniei este ignorat și după câteva tentative nereușite Lavinia se hotărăște să renunțe și să-și aștepte rândul. Atunci când educatoarea ajunge la ea îi spune: „Acum mă uit și la tine. Altă dată adu-ți aminte să ridici mâna. Eu te văd și vin imediat să verific ce ai făcut."

Aplicarea eficientă a acestei metode presupune reacordarea atenției imediat după ce copilul și-a modificat comportamentul. Continuând ignorarea, nu faceți

altceva decât să induceți copilului sentimentul că este neglijat. Schimbarea apare atunci când acordați atenție comportamentelor adecvate.

**Limitați numărul de comportamente pe care doriți să le ignorați**

Ignorarea trebuie aplicată cu moderație. Ca și în cazul celorlalte metode nu vă hazardați să o aplicați pentru prea multe comportamente problematice. Limitați-vă la 1-2 comportamente. În caz contrar, veți avea probleme în gestionarea situației. Pe de o parte, copilul va avea sentimentul că este neglijat, iar dumneavoastră nu veți mai avea timpul fizic necesar pentru monitorizarea reacțiilor acestuia. De asemenea, veți putea întâmpina probleme în identificarea comportamentelor dezirabile individuale, respectiv a momentului în care puteți să începeți să realocați atenția.

**Ignorarea poate fi însoțită de redirecționarea comportamentului**

Uneori copiii renunță la comportamentul inadecvat, dar adultul uită să le ofere o alternativă adecvată de comportament. Adesea copiii rămân „*blocați*" în realizarea anumitor comportamente și neștiind cum să se comporte, reacționează prin repetarea comportamentului inadecvat. În asemenea situații, educatorul ar trebui să intervină prin sugerarea unor activități alternative adecvate. De exemplu, lui George i s-a interzis utilizarea calculatorului deoarece e rândul altor copii să se joace. George începe să se „târguiască" „Vreau să mă mai joc". Drept răspuns educatoarea îl ignoră, iar George renunță să mai încerce să obțină dreptul de a folosi calculatorul. În acest moment educatoarea i-ar putea spune „Vrei să mergi să te joci cu roboții?". Astfel, copilul este reorientat către o activitate care-i place și i se distrage atenția de la ceea ce i s-a interzis.

**Învățați ceilalți copii din grupă să ignore comportamentele inadecvate ale colegilor**

Chiar dacă dumneavoastră ignorați comportamentul inadecvat, acesta poate primi suficiente întăriri din partea celorlalți copii din grupă. Atunci când observați faptul că de exemplu, crizele de plâns ale unuia dintre copii obțin empatia și preocuparea colegilor săi, ați putea spune „Dacă vrem să fim prietenii lui Alex, atunci cel mai bine este să-l lăsăm să se liniștească." Astfel de situații pot fi transferate și în alte contexte, de exemplu pentru a învăța copiii să-și ignore colegii care îi tachinează.

**Păstrați controlul asupra situației – nu faceți amenințări inadecvate sau pe care nu le puteți aplica**

De multe ori, ne bazăm pe faptul că o amenințare va determina copilul să reacționeze: „Dacă nu te grăbești cu îmbrăcatul, plecăm fără tine!". Până aici raționamentul pare să fie corect, deoarece copilul va încerca să se grăbească. Dar ce se întâmplă dacă utilizați această metodă de mai multe ori și copilul înțelege că nu veți pune în aplicare amenințarea? Este normal că nu o veți face, deoarece nu puteți să lăsați copiii nesupravegheați. Pe de altă, parte copilul va înțelege acest lucru și va decide să vă confrunte „Și ce dacă! Oricum nu mă lăsați aici!", situație în care autoritatea și credibilitatea vă sunt serios afectate. În plus, le oferiți fără să intenționați un model eronat de comportament: mulți copii mai mari amenință că vor fugi de acasă sau de la școală pentru a obține ceea ce își doresc.

**Ignorarea comportamentului inadecvat**

• Ignorați doar comportamentele care pot fi ignorate;
• Nu ignorați simultan mai mult de 1-2 comportamente;
• Evitați să vorbiți și să stabiliți contact vizual pe perioada ignorării;
• Fiți consecvenți și pregătiți-vă pentru intensificarea comportamentului inadecvat;
• Acordați din nou atenție copilului imediat după ce comportamentul inadecvat a încetat;
• Întăriți comportamentul adecvat;
• Redirecționați comportamentul copilului pentru a atrage complianța;
• Învățați copiii să ignore comportamentele inadecvate ale colegilor lor.

### 3.2. Consecințele logice sau naturale ale comportamentelor inadecvate

Atunci când ignorarea sau redirecționarea comportamentului nu funcționează sau nu se aplică în situația respectivă, aveți la îndemână opțiunea de a administra consecințele (penalizările) comportamentului inadecvat. În cazul în care copiii cunosc regulile de comportament și sunt avertizați în legătură cu consecințele acelui comportament, puteți aplica această metodă în mod eficient pentru descurajarea comportamentelor inadecvate. Această abordare induce copilului sentimentul de responsabilitate față de propriul comportament și clarifică faptul că orice consecință negativă este rezultatul alegerii pe care a făcut-o.

- **Consecințele naturale** sunt cele care se produc fără niciun fel de intervenție din partea dumneavoastră. De exemplu, consecința naturală a faptului că Matei a alergat pe coridor este aceea că a căzut și s-a lovit la picior.
- **Consecința logică** a faptului că Matei și-a împins colegul pentru a sta la rând în fața lui este aceea că va fi trimis să se așeze ultimul în rând. Așadar, consecințele logice sunt cele pe care le impuneți dumneavoastră pentru a descuraja comportamentele inadecvate.

Pentru ca administrarea consecințelor logice să fie eficientă trebuie să țineți cont de următoarele aspecte:

(a). atunci când stabiliți o regulă de comportament, nu uitați să explicați care este comportamentul adecvat, respectiv care sunt consecințele: lăudați sau recompensați comportamentele adecvate sau administrați consecințele comportamentelor inadecvate;

(b). odată ce copilul știe care sunt așteptările dumneavoastră (adecvate vârstei) și are abilitățile necesare pentru manifestarea respectivului comportament, sancționați consecvent comportamentele nedorite prin administrarea consecințelor (penalizărilor) prestabilite.

În continuare, vom discuta câteva dintre problemele pe care le puteți întâmpina atunci când doriți să administrați consecințele (penalizările) comportamentului inadecvat, precum și posibilele capcane în administrarea lor.

**Administrați consecințele logice în funcție de vârstă**

Copiii mai mici de 5 ani pot să întâmpine dificultăți în înțelegerea consecințelor. Nivelul insuficient de dezvoltare cognitivă face mai dificilă înțelegerea relației dintre comportament şi consecințele sale. Totuşi, puteți să facilitați înțelegerea acestei relații prin afirmații de tipul „dacă-atunci": „Dacă nu te aşezi în rând fără să împingi, vei fi trimis la capătul rândului". Asemenea afirmații, au rolul de a clarifica faptul că anumite comportamente, sunt urmate de o serie de reacții din partea dumneavoastră (consecințe logice). În acest fel, se creează şi se învață implicit legătura comportament-consecință.

Copiii mai mari de 5 ani, înțeleg cu mai multă uşurință relația dintre comportament şi consecințe. Nivelul dezvoltării abilităților cognitive le permite deja să extragă această relație şi să utilizeze fără ajutor acest gen de informații pentru a-şi ghida comportamentul în funcție de ele.

**Avertizați copilul în legătură cu consecințele comportamentului său şi oferiți-i posibilitatea de a alege**

Eşecul copiilor de a se conforma regulilor se datorează: 1) dificultăților de a-şi reaminti comportamentul dezirabil; 2) aplicării defectuoase a comportamentelor cerute de o anumită situație; sau 3) pur şi simplu datorită faptului că în repertoriul lor, nu se regăseşte respectivul comportament. Din aceste motive, copiii trebuie mai întâi avertizați în legătură cu consecințele comportamentului lor: „Dorin, dacă vei continua să-l deranjezi pe Radu, nu te vei juca azi la calculator".

Imaginați-vă situația în care educatorul ar fi trecut direct la administrarea consecințelor: Dorin s-ar fi simțit frustrat şi nedreptățit de atitudinea acestuia. Atunci când copilul este avertizat, oferiți-i şansa de a se conforma. În plus, în acest fel copiii învață să-şi asume responsabilitatea pentru propriile comportamente, deoarece au libertatea de a alege consecințele acestora.

**Administrați consecința (penalizarea) imediat după producerea comportamentului şi fiți consecvenți**

Orice consecință trebuie administrată cât mai repede după ce copilul nu a răspuns avertismentelor dumneavoastră. Probabilitatea de a învăța este mai mare atunci când asocierea dintre comportament şi consecință se produce imediat. Cu cât decalajul dintre comportament şi administrarea consecinței este mai mare, cu atât probabilitatea de a învăța este mai mică.

În afară de acest criteriu, învățarea este susținută şi de consecvența în administrarea consecințelor. Acest lucru înseamnă că acelaşi comportament inadecvat trebuie să fie întotdeauna urmat de aplicarea aceloraşi consecințe. Nu uitați că mesajul şi eficiența în administrarea penalizărilor depinde de măsura în care aplicați consecințele stabilite împreună cu copilul.

**După administrarea consecinței (penalizării) oferiți copilului posibilitatea de a se comporta adecvat imediat ce acest lucru este posibil**

Cum ne putem asigura de faptul că prin administrarea consecinței copilul învață comportamentul adecvat? Aşa cum spuneam mai înainte, administrarea consecințelor trebuie să fie precedată de oferirea posibilității de a se comporta adecvat. Dacă acest lucru nu se întâmplă, atunci va trebui să administrați consecința. Pornind de la exemplul de mai sus, lui Dorin i s-a retras privilegiul de a se juca pe calculator. În cel mai scurt interval posibil, în contextul în care copilul este din nou implicat într-o activitate de învățare, educatorul trebuie să-i ofere din nou şansa de a

se comporta în mod adecvat: „Dacă vei păstra liniştea în timpul activităţii, înainte de a pleca acasă vei putea să te joci la calculator”. Astfel, privilegiul retras poate fi acordat dacă copilul se comportă aşa cum i-aţi cerut.

**Alegeţi consecinţele logice în raport cu gravitatea comportamentului**

Dacă Valentin sparge fereastra sălii deoarece s-a jucat cu mingea, atunci consecinţa este aceea că va trebui să contribuie în mod simbolic la înlocuirea ei. Astfel, pentru a înlocui geamul spart, va face anumite activităţi cum ar fi să vă ajute la împărţirea gustărilor şi a rechizitelor pentru o perioadă de 2 săptămâni. Consecinţele pe care le administraţi trebuie să fie aşadar raportate la gravitatea faptelor. Dacă acele consecinţe pe care le administraţi sunt mult prea severe în raport cu fapta, atunci este pusă în pericol încrederea copilului în dumneavoastră. Să presupunem că pentru geamul spart, copilului i s-ar interzice să se joace timp de 1 săptămână. Această consecinţă, pe lângă faptul că este extrem de dură, nu este o consecinţă logică a comportamentului. Copilul se va simţi nedreptăţit şi nici nu va învăţa să-şi asume consecinţele comportamentului inadecvat. Consecinţele comportamentelor inadecvate ar trebui transformate în experienţe de învăţare pentru copil. Probabilitatea de a repeta respectivul comportament este mai mică dacă copilul învaţă din greşelile sale. Concluzia este că în locul unei sancţiuni dure, este preferabilă o penalizare din care copilul să aibă ceva de învăţat.

**Consecinţele trebuie să fie realiste**

Daniela este întotdeauna ultima care se îmbracă, atunci când pregătiţi o ieşire în aer liber. Educatoarea îi spune că va fi rămâne singură în sală, dacă nu se grăbeşte. Cu toate acestea, de fiecare dată o ajută pe Daniela să se îmbrace la timp, pentru a nu pierde din timpul alocat jocului în aer liber. Atunci când consecinţele nu pot fi administrate, este preferabil să reflectaţi asupra modului în care prezentaţi sancţiunea. Renunţând la administrarea consecinţei, vă diminuaţi autoritatea şi credibilitatea. În plus, atât timp cât comportamentul său indezirabil este mai degrabă încurajat prin ceea ce faceţi, copilul nu-şi va modifica comportamentul.

**Evitaţi să intraţi în polemici atunci când administraţi consecinţele**

Evitaţi să pierdeţi controlul asupra situaţiei. Furia şi criticile la adresa copilului nu fac altceva decât să vă submineze autoritatea şi să provocaţi copilul să-şi manifeste non-complianţa şi mai puternic. Chiar dacă ştiţi că reacţia copilului este deplasată sau o percepeţi ca lipsită de respect, este important să nu interpretaţi comportamentul ca pe o sfidare la adresa dumneavoastră. De foarte multe ori, chiar şi adulţii au reticenţe în a-şi asuma propriile fapte, astfel că acţiunile unui copil sunt cu atât mai puţin condamnabile. Pe de altă parte, nu este indicat nici să treceţi cu vederea comportamentul indezirabil. Încercaţi să vă păstraţi calmul şi să nu cedaţi tentaţiei de a intra în polemici.

De exemplu, Camelia şi Georgeta s-au certat pentru o păpuşă pe care au stricat-o. Niciuna dintre ele nu vrea să recunoască fapta. Cel mai important este să nu cedaţi tentaţiei de a ţine predici. Pentru a detensiona situaţia păstraţi un ton normal şi reveniţi la rezolvarea acestei situaţii mai târziu: „V-am văzut stricând jucăria. Acum mergeţi la locurile voastre, vom vorbi imediat după ce se termină activitatea”. Oferiţi-vă atât dumneavoastră, cât şi copilului timpul şi posibilitatea de a vă calma. Reluaţi ulterior discuţia şi administraţi consecinţele (penalizările) comportamentului, într-o manieră politicoasă şi non-punitivă.

Pe lângă principiile administrării consecințelor (penalizărilor) discutate în paragrafele anterioare, este indicat să țineți cont de câteva reacții care pot sabota bunele intenții.

- **Nu administrați consecința întregului grup**. Responsabilitatea comportamentului inadecvat aparține celui sau celor care s-au comportat inadecvat. Dacă întreaga grupă este pedepsită, deși majoritatea nu a greșit cu nimic, veți atrage resentimentele și neîncrederea copiilor.

- **Nu puneți copilul într-o postură jenantă**. Evitați să faceți de râs copiii în fața colegilor lor. Acest comportament va fi copiat de ei și aplicat în relațiile dintre ei. Criticile și ironia nu sunt mijloace de educație.

- **Nu țineți predici**. În loc să faceți morală este mai eficient să administrați consecințe. Unul dintre motivele pentru care tehnicile de disciplinare se bazează pe modificarea comportamentului, este faptul că asemenea adulților, copiii învață mult mai ușor din experiențele concrete. Discursurile cu caracter moralizator sunt ineficiente, deoarece nu au consecințe palpabile.

- **Implicați părinții doar atunci când este nevoie**. Mulți educatori recurg la informarea părinților chiar și în legătură cu acele comportamente, pe care le pot rezolva ei înșiși la grupă. Rezultatul este că respectivul copil va fi sancționat de două ori pentru același comportament inadecvat. Vă sugerăm să limitați implicarea părinților doar la situațiile în care considerați că ajutorul lor în reducerea anumitor comportamente inadecvate este relevant și necesar.

**Administrarea consecințelor logice sau naturale ale comportamentelor**

- Explicați copiilor de 3-4 ani relația dintre comportament și consecințe prin afirmații de tipul „dacă-atunci";
- Administrați consecințele după ce ați oferit copilului posibilitatea de a se comporta adecvat;
- Consecința se administrează imediat după comportamentul inadecvat;
- Consecința trebuie aibă o legătură logică cu comportamentul pe care dorim să-l descurajăm;
- Consecințele trebuie să fie realiste;
- Evitați polemicile și discuțiile în contradictoriu;
- După administrarea consecințelor, oferiți copilului șansa de a se comporta adecvat;
- Nu administrați consecințele întregului grup;
- Implicați părinții în modificarea comportamentelor inadecvate pe care nu le puteți modifica singuri;
- Nu faceți morală, aceasta nu modifică comportamentul;
- Nu criticați sau ironizați copiii, deoarece astfel modelați comportamentul lor în acest sens.

### 3.3. Excluderea

Comportamentele inadecvate cum ar fi agresivitatea fizică sau verbală, non-complianța dusă la extrem sunt comportamente care nu pot fi ignorate. Nu este tocmai indicat să reacționăm prin țipete sau critici, deoarece îi învățăm că acestea sunt strategii adecvate de relaționare. Din punct de vedere etic, educatorul nu ar trebui să utilizeze forța sau orice alte mijloace punitive.

Excluderea reprezintă o tehnică mai intruzivă decât cele menționate anterior. Ea este gândită sub forma unei perioade în care copilul are timp să se calmeze și să reflecteze asupra comportamentului indezirabil. De asemenea, aceasta reprezintă o formă de retragere temporară a accesului la anumite privilegii, ca și consecință a comportamentului indezirabil. În plus, aplicată în mod corect tehnica modelează o abordare civilizată a conflictelor, prin care transmiteți într-o manieră calmă mesajul că anumite comportamente nu sunt tolerate, dar în același timp vă permite menținerea unei relații bazate pe respect.

Excluderea este metoda de disciplinare cea mai indicată în două categorii de situații:

1) copilul nu se comportă adecvat, deși a fost avertizat în legătură cu consecințele comportamentului nedorit;

sau

2) comportamentul nu este adecvat pentru vârsta copilului (non-complianță sau agresivitate frecvente la vârste mai mari de 5 ani).

În continuare, vom discuta pe scurt câțiva pași necesari pentru administrarea corectă a excluderii (vezi Figura 12).

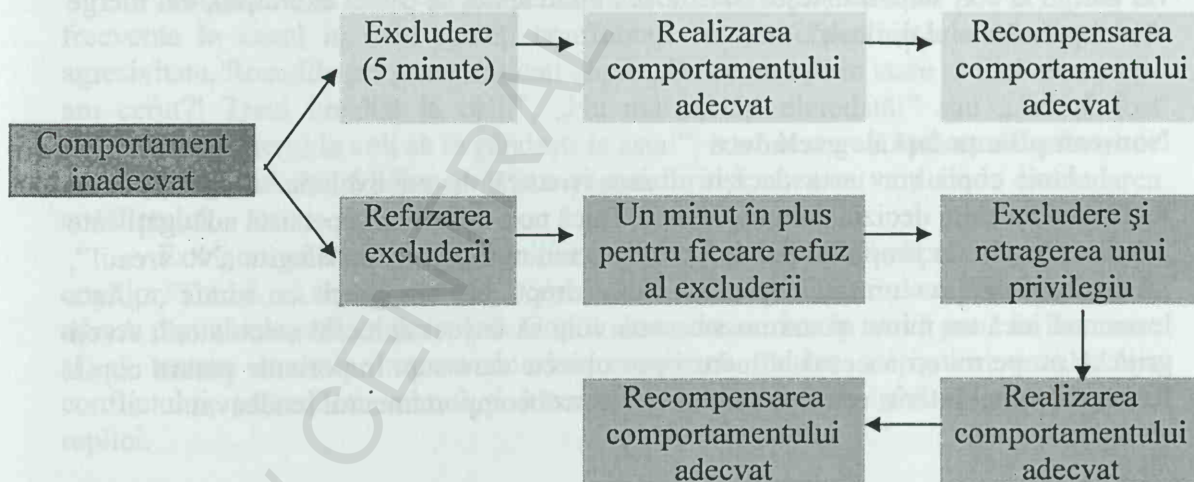



Figura 12

**Excluderea se aplică în funcție de vârsta copilului**

Timpul pe care copiii îl petrec în excludere se calculează transformând vârsta în ani a copilului în număr de minute. De exemplu, un copil de 4 ani va fi exclus pe o perioadă de maxim 4 minute, unul de 5 ani, 5 minute, etc. Vă recomandăm să folosiți un cronometru sau un ceas de mână pentru a marca expirarea timpului de excludere.

**Identificați o locație adecvată**

Evitați să dați denumiri negative de genul *„colțul rușinii"*, *„scaunul măgarului"* sau alte etichete asemănătoare, locului în care stau copiii pe perioada excluderii. Atribuiți spațiului respectiv conotație de spațiu în care copilul se poate liniști. Se recomandă alegerea unui colț în care copilul să nu aibă acces la jucării și în care să fie relativ ferit de atenția celorlalți: puteți să folosiți un scaun sau puteți să lăsați copilul să stea în picioare cu spatele către ceilalți. Nu puneți copilul în genunchi și nu îl închideți în alte încăperi, unde nu-l puteți supraveghea sau unde riscă să se accidenteze. Dacă utilizați un scaun aveți grijă să fie plasat la distanță față de perete pentru a evita accidentele datorate balansării în scaun. Nu uitați să monitorizați cu atenție toată perioada în care copilul este exclus, fără să mențineți contactul vizual direct sau să îi sugerați că sunteți totuși atent la ceea ce face.

**Identificați comportamentele care vor duce la excludere și avertizați copiii în legătură cu producerea acestei consecințe**

Așa cum vă spuneam, există comportamente care nu pot fi ignorate (vezi ***Ignorarea comportamentelor inadecvate***). De regulă, pentru agresivitate sau non-complianță se poate aplica excluderea ca metodă de disciplină. Vă avertizăm că nu este indicat să optați pentru excludere în cazul mai multor comportamente inadecvate, pe care doriți să le eliminați. Dacă doriți să reduceți frecvența cu care copilul își lovește colegii, este important să descurajați mai întâi acest comportament înainte de a trece la reducerea frecvenței cu care nu se conformează instrucțiunilor dumneavoastră.

Odată ce ați identificat comportamentul, asigurați-vă de faptul că acel copil știe că excluderea este consecința comportamentului său: „Dacă mai lovești pe cineva, vei merge la colț să te liniștești" sau „Dacă nu te apuci să-ți faci exercițiul, vei merge să stai pe scăunelul din colț".

**Non-complianța față de excludere**

Unii copii vor testa decizia dumneavoastră de a-i exclude. Pregătiți-vă să reafirmați cu calm decizia dumneavoastră. Dacă non-complianța persistă adăugați câte un minut în plus la timpul inițial de excludere sau retrageți un privilegiu: „Nu vreau!", „Asta înseamnă un minut în plus", „Nu e drept. Nu am greșit cu nimic", „Asta înseamnă încă un minut și azi nu vei avea voie să te joci deloc la calculator". Aveți grijă să nu permiteți accesul la lucruri sau obiecte care sunt importante pentru copil. Retragerea unei întăriri este cea care sancționează comportamentul inadecvat.

**Perioada de excludere trebuie însoțită de retragerea atenției**

Pe perioada excluderii este important să nu vorbiți sau să acordați atenție copilului. În plus, va trebui să explicați copiilor faptul că trebuie să-și continue activitățile ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. În al doilea rând, explicați-le faptul că nu au voie să îi tachineze sau să râdă de cei care stau la colț. Pentru aceasta puteți utiliza jocul de rol: puneți o păpușă pe scaunul din colț și învățați copiii să își mențină atenția în activitatea în care sunt implicați.

**După încheierea excluderii, ghidați copilul în manifestarea comportamentului adecvat**

O greșeală frecventă este aceea că excluderea nu este utilizată ca situație de învățare. Pentru ca excluderea să aibă efect, imediat după încheierea timpului de excludere, este esențial să oferiți copilului posibilitatea de a fi compliant sau să recompensați manifestarea unui comportament adecvat imediat ce acesta se produce. Chiar dacă sunteți tentați să ignorați copilul, pentru el este important să știe faptul că acele comportamente care sunt adecvate primesc atenție și laude din partea dumneavoastră. Vă sugerăm să nu țineți socoteala greșelilor anterioare. Greșelile trebuie „uitate", odată ce au fost deja sancționate.

**Familiarizați copiii cu procedura excluderii**

Înainte de a utiliza excluderea pentru a sancționa anumite comportamente, vă sugerăm să le explicați copiilor procedura. Spre exemplu, pentru agresivitatea fizică puteți spune: „Scaunul din colț va fi folosit atunci când veți lovi un alt coleg. Veți sta pe scaun ca să vă liniștiți și să vă gândiți la modul în care v-ați comportat. La sfârșit o să aveți șansa să încercați să vă comportați prietenește". Cererea educatorului de a manifesta un comportament adecvat nu este întâmplătoare. Orice comportament indezirabil trebuie să fie urmat de ghidarea copiilor către manifestarea comportamentului pe care educatorul dorește să-l încurajeze.

## PROBLEME FRECVENTE ÎN IMPLEMENTAREA EXCLUDERII

**Manifestați nemulțumire față de comportament, nu față de persoană**

Izbucnirile de furie și pierderea controlului asupra situației pot fi destul de frecvente în cazul în care sunteți confruntați cu non-complianță extremă sau cu agresivitate. Reacțiile prin care criticați copiii „De ce nu ești în stare să faci ceea ce ți-am cerut?! Treci imediat la colț!", „Nu mă asculți niciodată!" sau „Azi ai fost insuportabil! Mergi la colț să te gândești la asta!", sunt de regulă urmate de refuzul de a accepta excluderea. Sfidarea vă face și mai furioși, ceea ce va duce la escaladarea conflictului.

Este normal să vă simțiți jigniți sau enervați de atitudinile lipsite de respect ale copiilor. Totuși, vă reamintim să nu considerați aceste schimburi de replici o insultă la adresa dumneavoastră ca persoană. Copiii simt adesea nevoia să vă pună la încercare și să testeze limitele impuse de dumneavoastră. Pentru a preveni escaladarea conflictului, păstrați-vă calmul și încercați să reduceți la minim orice schimb de replici.

**Administrarea excluderii cu întârziere**

Deși unii educatori avertizează copiii în legătură cu excluderea și comportamentele care vor fi urmate de excludere, cu toate acestea tolerează acele comportamente fără a le sancționa. Într-un final când își pierd răbdarea răbufnesc „Acum chiar că mergi la colț!" sau „Până aici!". Problema este că în astfel de situații copilul nu primește niciun avertisment în ceea ce privește consecințele. În al doilea rând, administrarea întârziată a consecinței (penalizării) nu transmite suficient de clar faptul că acel comportament este urmat de excludere, în condițiile în care consecințele variază între ignorare și excludere.

### Nu prelungiți sau scurtați timpul de excludere

Multe persoane cred că eficiența excluderii depinde de durata ei. Nimic mai fals. Nu există nicio relație între cele două, în sensul în care creșterea timpului de excludere nu este relaționată cu învățarea mai rapidă.

Nici reacția opusă nu este indicată, aceea de a reduce timpul excluderii dacă copilul promite să se comporte adecvat. Lăsând copilul să iasă din excludere, deși continuă de fapt să se comporte inadecvat va agrava situația. Copilul învață că la rugămințile sale, veți ceda. Aceste situații nu fac altceva decât să întărească comportamentul inadecvat.

### Nu utilizați excluderea în exces

Mai ales în cazul copiilor mai dificili se poate adesea comite un abuz în utilizarea excluderii. Încercând să reduceți în același timp mai multe comportamente, puteți să ajungeți în situația de a administra excluderea de mai multe ori pe zi. Problema este că în această situație copilul nu va învăța nimic despre comportamentul adecvat. Pe de altă parte, copilul va trăi cu sentimentul că nimic din ceea ce face nu este bine și va dezvolta o imagine de sine deficitară.

Excluderea nu este indicată pentru comportamente minore ca gravitate, care pot fi abordate prin metodele descrise anterior. În plus, nu uitați că pentru eficiență, excluderea trebuie administrată rar și doar ca ultimă alternativă de disciplinare.

### Așteptați-vă la perseverență în reacțiile inadecvate

Excluderile sunt adesea însoțite de plânsete, lamentări și promisiuni. Unul dintre scopurile excluderii este tocmai acela de a da posibilitatea copilului să se calmeze. De aceea, este important să rămână cel puțin două minute în liniște pe parcursul excluderii. Este la fel de adevărat faptul că unora dintre copii le ia mai mult timp să se liniștească. De aceea, la început s-ar putea ca excluderea să dureze minim 7-8 minute. Nu uitați faptul că nu trebuie să acordați atenție acestor încercări de a evita excluderea, deoarece în acest fel încurajați și întăriți comportamentul respectiv.

### Nu vă așteptați la remușcări

Nu vă așteptați la remușcări sau la scuze din partea copilului. Multe persoane consideră că excluderea este ineficientă de vreme ce copilul nu se manifestă sub această formă. Faptul că un copil plânge sau își cere scuze nu înseamnă că disciplinarea este eficientă. De asemenea, scopul disciplinării nu este de a face adultul să se simtă satisfăcut de faptul că și-a impus autoritatea. Rolul excluderii este acela de a oferi copilului posibilitatea de a se calma și de a se gândi la consecințele comportamentului lui.

### Nu folosiți excluderea pe post de „sperietoare”

Uneori educatorii pot să afirme că vor sancționa un anumit comportament prin excludere fără să se țină de cuvânt. Această lipsă de consecvență determină copiii să se aștepte să nu folosiți excluderea, iar atunci când faceți acest lucru reacțiile opozante se intensifică. Pe de altă parte, reușiți să vă subminați autoritatea și credibilitatea în ochii copiilor, dacă nu sunteți deciși să impuneți limite și să vă respectați promisiunile.

**Administrarea excluderii**

- Timpul de excludere se raportează la vârsta copilului;
- Identificați un loc potrivit pentru excludere unde să nu existe distractori;
- Identificați comportamentele care presupun excludere (agresivitatea şi non-complianța);
- Avertizați copilul cu privire la comportamentele sancționate prin excludere;
- Oferiți copilului posibilitatea de a se conforma înainte de a aplica excluderea;
- Nu oferiți atenție copilului pe perioada excluderii;
- În situația în care copilul refuză excluderea adăugați un minut pentru fiecare tentativă de sustragere de la excludere sau retrageți un privilegiu;
- Administrați excluderea cu calm, fără să criticați copilul;
- Imediat după excludere cereți copilului să se conformeze sau lăudați primul comportament adecvat pe care-l observați;
- Fiți consecvenți în administrarea excluderii.

## II. Strategii de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale în relația educator-copil

### 1. Strategii de dezvoltare a relației educator-copil

S-a constatat faptul că o bună relație educator-copil are multiple implicații. În primul rând, educatorii care au relații bazate pe respect și încredere cu copiii, au mai puține dificultăți în menținerea disciplinei și reușesc să atragă cu ușurință copiii în activitățile de la grupă. Pe de altă parte, așa cum arătam în capitolul legat de ***Factorii de risc***, o relație de atașament securizantă are influențe pozitive asupra copiilor proveniți din medii familiale cu probleme. Atitudinea educatorului poate să compenseze lipsurile din familie, să-i ajute pe copii să se integreze cu succes din punct de vedere social și să dezvolte abilitățile necesare pentru a face față cerințelor școlare.

Prin natura muncii pe care o depun, educatorii pot uneori întâmpina dificultăți în stabilirea unei relații pozitive cu unii copii. Poate că nu o dată vi s-a întâmplat să vă simțiți frustrați în ciuda tuturor eforturilor depuse în acest sens. Furia și frustrarea provocate de asemenea situații v-au determinat probabil să abordați problemele sub impulsul momentului și ulterior să constatați că într-adevăr nici tonul ridicat, nici o sancțiune mai dură, nici ironia nu reprezintă mijloacele cele mai potrivite pentru a asigura echilibrul și colaborarea în grupă.

Primul lucru pe care-l considerăm extrem de important este să țineți cont de faptul că interacționați cu copii proveniți din medii familiale diferite și cu istorii de viață diferite. De aceea, orice comportament inadecvat al copilului nu reprezintă o sfidare la adresa dumneavoastră, ci mai degrabă rezultatul unor probleme diverse: probleme în familie, mici întârzieri în dezvoltarea anumitor abilități sau dificultăți în gestionarea propriilor emoții datorate temperamentului. Pentru a putea lucra cu copiii, inclusiv cu cei mai dificili, este nevoie de implicarea dumneavoastră activă în dezvoltarea unei relații pozitive cu aceștia. Formarea unei relații de colaborare educator-copil bazată pe încredere și sentimentul copiilor că sunt acceptați necondiționat de către educator, sunt extrem de importante pentru a putea dezvolta și optimiza competențele sociale și emoționale. În continuare, vă sugerăm câteva modalități concrete prin care puteți dezvolta o relație pozitivă cu copiii.

#### 1.1. Strategii de relaționare cu copiii

**Adunați cât mai multe informații legate de copiii din grupă**

Nu putem să dezvoltăm o relație cu o persoană dacă nu facem minimul efort de a fi interesați de lucrurile care îi plac și de a reține aceste detalii. În relația cu copiii de la grupă încercați să observați care sunt activitățile sau jucăriile preferate, care sunt abilitățile bine dezvoltate, care sunt cele care s-ar mai putea îmbunătăți, care sunt activitățile la care participă în afara grădiniței sau data de naștere a copilului. Toate aceste informații le puteți utiliza în conversațiile cu copiii, îi puteți încuraja să se implice în anumite activități sau să le serbați ziua de naștere la grădiniță. Interesul dumneavoastră și faptul că ați reținut lucruri importante pentru ei, nu vor trece neobservate.

De asemenea, este important să cunoașteți familia din care provine copilul. Există o serie de situații sau evenimente relevante de care ar trebui să țineți cont:

deces, boală, divorț sau alte situații deosebite. În plus, comportamentul copilului este de multe ori ghidat de valorile vehiculate în familie. Din acest motiv este relevant să cunoaşteți atitudinile părinților față de educație şi disciplină, aşteptările pe care le au de la grădiniță, etc. şi să dezvoltați o relație de comunicare între dumneavoastră şi familie.

**Ascultați ceea ce vă spun copiii**

Timpul pe care-l aveți la dispoziție este adesea limitat. Cerințele impuse prin curriculă fac de multe ori imposibile sau cel puțin greu de pus în practică discuțiile despre alte lucruri cum ar fi preocupările, gândurile sau emoțiile copiilor. Vă sugerăm să utilizați o parte din timpul alocat activităților libere pentru a încuraja copiii să vorbească şi să se exprime. Puteți să stabiliți o temă de discuție (să povestească un eveniment în care s-au simțit fericiți, să descrie o activitate recentă realizată în familie, să vorbească despre o activitate, un joc sau un animal preferat, etc.). Acest gen de discuții vă ajută nu numai să dezvoltați vocabularul copiilor, dar şi permit copiilor să se cunoască mai bine şi să stabilească relații de prietenie.

În astfel de situații, puteți să optați şi pentru împărtăşirea unei experiențe personale: ceva amuzant despre o întâmplare din copilărie. Dacă dumneavoastră sunteți dispuşi să dezvăluiți şi să împărtăşiți mai multe despre propria persoană, copiii dobândesc încredere în dumneavoastră şi se vor simți mult mai în largul lor.

**Discuțiile cu copiii şi mesajele non-verbale**

În munca cu copiii, ştim cât de valoroasă este transmiterea adecvată a mesajelor. O îmbrățişare, o mângâiere, un zâmbet sau o glumă pot fi surse importante de construire a relației educator-copil. Discuțiile despre activitățile lor preferate, despre o întâmplare amuzantă din ultima vacanță transmit copiilor interesul dumneavoastră. Dar nu numai discuțiile sunt importante. Mesajele transmise non-verbal sunt cel puțin la fel de importante ca şi cele verbale (dacă nu chiar mai mult). Nu vă sfiiți să-i îmbrățişați dacă sunt trişti, să râdeți împreună cu ei sau să zâmbiți pentru a transmite aprecierea dumneavoastră. În multe contexte, un semnal non-verbal poate să transmită copiilor mai mult decât o mie de cuvinte. De asemenea, nu uitați că mesajele verbale, chiar dacă sunt pozitive îşi pierd valoarea dacă nu sunt însoțite şi de reacții non-verbale consistente. O laudă spusă pe un ton neutru şi fără să fie însoțită de manifestarea entuziasmului, nu încurajează copiii să repete comportamentul.

**1.2. Implicarea în joc**

Copiii îşi dezvoltă multe dintre abilități prin joc, activitatea care îi ajută în cea mai mare măsură să învețe. Jocul oferă posibilitatea copiilor să exploreze mediul, să găsească soluții la situații problemă, să îşi exprime emoțiile, deoarece reprezintă un context în care copiii au un sentiment ridicat de confort şi siguranță. Sugestia noastră este să profitați de astfel de împrejurări pentru a vă implica în jocul copiilor. Motivul este simplu: jocul vă plasează pe picior de egalitate cu copiii şi vă ajută să le câştigați încrederea. Relația educator-copil este inegală în sensul în care sunteți o autoritate, în timp ce implicarea dumneavoastră în joc vă ajută să echilibrați relația. În plus asemenea situații sunt ideale pentru a modela multe dintre comportamentele copiilor: împărțirea jucăriilor, colaborarea în joc, reciprocitatea, etc.

Unii educatori consideră faptul că asemenea interacțiuni cu copiii pot să se producă în detrimentul disciplinei şi că riscă să piardă controlul asupra grupei. Totuşi,

nu trebuie să uităm faptul că printre altele rolul adultului este acela de a stabili limite în comportamentul copiilor. Chiar dacă situația poate scăpa de sub control, este important să vă reamintiți că puteți folosi limitele pentru a gestiona situația.

O altă problemă este legată de posibilitatea de a părea neprofesionist prin implicarea în joc. Vă rugăm să nu uitați că meseria dumneavoastră presupune creativitate, iar jocul vă ajută în multe situații să predați copiilor inclusiv prerechizitele matematice sau de scris-citit. Jocul ar trebui perceput ca o parte din curriculă şi nu o activitate prin care se pierde timp prețios. Învățarea la această vârstă presupune şi amuzament. Seriozitatea excesivă nu face altceva decât să îndepărteze copiii de activitățile care îi ajută să achiziționeze acele abilități esențiale pregătirii pentru a face față cerințelor şcolare. Vom discuta în continuare despre câteva aspecte importante legate de implicarea dumneavoastră în joc.

**Fiți creativi**

Ca adulți ne temem de faptul că ceea ce facem ar putea fi perceput ca prostesc şi că am putea pierde respectul celorlalți. Nu vă temeți să fiți jucăuşi. Puteți să utilizați un microfon de jucărie pentru a anunța sosirea la grădiniță a copiilor. Puteți lua un joben şi o *„baghetă magică”* pentru a face să apară cartea cu poveşti. Puteți să vă aşezați un coif pe cap atunci când sărbătoriți ziua de naştere a unuia dintre copii. Iată doar câteva exemple de atitudini care sunt departe de a fi nocive. Ele vă pot ajuta să construiți relația de încredere de care aveți nevoie.

**Permiteți copiilor să „dirijeze” jocul**

Activitățile de joc liber permit copiilor să se manifeste aşa cum doresc. Pentru a le respecta independența este indicat să nu impuneți dumneavoastră jocul. Copiii au nevoie şi de situații în care să gândească şi să decidă singuri. Mai mult, în acest fel transmiteți încrederea pe care o aveți față de alegerile pe care le fac.

Dacă sunteți deja implicat în joc, vă atragem atenția asupra faptului că este indicat să încercați să nu impuneți perspectiva dumneavoastră asupra jocului. Evident din perspectiva adultului aveți alte percepții legate de modul corect în care se construieşte un turn sau cum se colorează corect felicitarea de 8 Martie pentru mama. Punând accentul pe rezultat, pe performanță riscați să transformați o experiență pozitivă într-o situație care sabotează stima de sine a copilului şi îl descurajează.

**Descrieți activitățile pe care le face copilul**

Educatorii sunt de multe ori tentați să pună întrebări atunci când copiii se joacă: „Ce formă are obiectul acesta?”, „Ce culoare are?”, „Ce vrei să faci cu acele cuburi?”. Intenția dumneavoastră este să îi ajutați să învețe cât mai multe lucruri şi să îi provocați să îşi folosească cunoştințele. De multe ori obțineți drept răspuns o reacție de tăcere încăpățânată. Unii copii se simt evaluați prin întrebări şi refuză să vă mai răspundă. Pentru a evita astfel de situații vă sugerăm să folosiți descrieri ale activităților în are sunt implicați copiii: „Văd că desenezi o pădure. Aici ai făcut nişte flori minunate şi pentru fiecare ai folosit altă culoare. Se vede că eşti mândră de desenul tău.” Educatorul oferă nu numai atenție şi încurajare, dar discută şi despre emoțiile pe care le trăieşte copilul. Aceste discuții ajută copiii să-şi dezvolte vocabularul, inclusiv cel despre emoții şi oferă copiilor feedback despre activitățile lor.

**Lăudați creativitatea copiilor**

Este indicat să vă manifestați entuziasmul față de jocul copiilor. Este important să observați modul în care se joacă și să transmiteți prin mimică aprobarea dumneavoastră. Aceasta este cea mai bună ocazie pe care o aveți la dispoziție pentru a oferi laude și încurajări copiilor: „Sunt foarte mândră de tine că ai avut răbdarea până când Mihai a terminat jocul" sau „Daniela, ai desenat o felicitare foarte frumoasă pentru mama. Și uite ce bine ai combinat culorile".

**ÎNCURAJAREA JOCULUI COPIILOR**

Sugestiile oferite în continuare, se referă la câteva modalități prin care puteți să organizați intervalele de joc libere sau care presupun activități structurate. În astfel de situații, pot să apară o serie de dificultăți datorită numărului relativ mare de copii din grupă. Pentru a putea menține mai ușor controlul și pentru a putea observa activitatea tuturor copiilor vă oferim câteva sugestii privind organizarea unui mediu *„prietenos"* pentru copii. O primă modalitate de organizare a mediului se realizează prin **crearea sectoarelor/spațiilor de joc**.

1) Acestea ar trebui să fie suficient de spațioase, astfel încât copiii să nu stea înghesuiți, dar în același timp să vă permită să mențineți contactul vizual cu ei pe perioada jocului.

2) Puneți la dispoziția copiilor cât mai multe obiecte: creioane colorate pentru desen, cuburi pentru construcții, pelerine/măști pentru punerile în scenă ale unor povești. Separați sectoarele în care copiii construiesc sau fac scenete de cele care presupun activități cu mai puțină implicare motorie și vocală, cum ar fi jocul la calculator sau desenatul.

3) Creați sectoare prin care copiii să se familiarizeze cu anumite teme. De exemplu, puteți construi un sector numit „cabinetul veterinarului", unde puteți pune cărți despre animale sau obiecte specifice unei astfel de locații (stetoscop, seringă, termometru, etc.)

4) Organizați sectoarele înainte de sosirea copiilor pentru a asigura continuitatea activităților și pentru a nu crea *„timpi morți"*, în care copiii să se implice în comportamente indezirabile. Structura în activități, precum și tranziția ordonată de la o activitate la alta vă ajută să păstrați controlul asupra grupei și orientează copiii către comportamente adecvate.

5) Asigurați varietatea jocurilor. Observați interacțiunile dintre copii și ceea ce discută, deoarece acestea pot să constituie surse de idei noi pentru organizarea sectoarelor de joc. Reorganizați și modificați periodic sectoarele de joc și pe cele tematice, astfel încât să nu intervină plictiseala și lipsa interesului.

## 1.3. Implicarea părinților în educarea copiilor

Discutam mai sus, faptul că este nevoie să stabiliți o relație de comunicare eficientă cu părinții. Atât educatorul, cât și părintele „investesc" în copii pentru a le

asigura o dezvoltare optimă. Colaborarea eficientă dintre ei este esențială pentru stabilirea unei strategii comune în educarea acestora. Majoritatea interacțiunilor de acest gen se produc în timpul ședințelor, pe care le convocați pe parcursul semestrelor. Timpul pe care îl aveți la dispoziție în astfel de situații este prea scurt pentru a discuta cu fiecare părinte în parte, iar unele aspecte nu pot fi discutate decât în particular. Pentru a putea stabili o relație cu părintele este nevoie să vă faceți timp să discutați cu aceștia. Nu așteptați să chemați părinții la grădiniță doar pentru a discuta despre ceea ce copilul nu face bine. Uneori impactul negativ al comportamentelor unui copil este mult mai ușor resimțit comparativ cu ceea ce face bine. Evident, dacă tot ce aude părintele despre copilul său sunt lucrurile negative, puteți distorsiona și percepția lui asupra acestuia. Din acest motiv, nu uitați să transmiteți și aprecierea pentru progresele copilului sau să povestiți părintelui o întâmplare amuzantă în care acesta a fost implicat.

Dacă uneori o întâlnire este mai greu de stabilit sau accesul la utilizarea telefonului este restricționat, puteți transmite părinților mesaje folosindu-vă de un carnețel în care să scrieți câteva rânduri despre ceea ce doriți să știe. În plus, pe parcursul anului școlar nu uitați să implicați părinții în diferite activități: excursii împreună cu copiii, ieșiri în parc, împodobirea sălii pentru Crăciun sau confecționarea decorațiilor, etc.

**Parteneriatul educator-părinte**

O relație de comunicare optimă între părinți și educatori este esențială pentru a asigura dezvoltarea optimă a competențelor emoționale și sociale ale copiilor. Cu cât stilurile de relaționare, metodele de disciplină și atitudinile în relația cu copiii sunt mai asemănătoare, cu atât probabilitatea manifestării problemelor de comportament este mai redusă. Parteneriatul educator-părinte presupune o relație bazată pe **colaborare**, adică pe munca în echipă. Aceasta nu este o relație dezechilibrată în care unul dintre parteneri este „superiorul" celuilalt, ci o relație de reciprocitate bazată pe respect, pe drepturi și obligații egale. Experiența educatorului în relația cu copiii vine adesea în completarea experienței părintelui în relația cu copilul său. În continuare, vom discuta despre modul în care puteți dezvolta o relație de colaborare cu părintele. Vă recomandăm să puneți în aplicare pe lângă sugestiile discutate în continuare, cunoștințele pe care le-ați dobândit în urma parcurgerii modulului de comunicare.

- **Discutați deschis problemele de comportament împreună cu părinții**

De multe ori, educatorii așteaptă destul de mult timp înainte să informeze părintele în legătură cu comportamentele problematice ale copiilor lor. Din acest motiv, în timp se adună multă tensiune și resentimente, ceea ce conduce la izbucniri de furie: „M-am săturat! De nu știu cât timp mă chinui să îl aduc pe linia de plutire. Părinții nu vin niciodată să se intereseze de el și se așteaptă la minuni din partea mea".

Este indicat să nu așteptați până ce situația devine insuportabilă pentru a discuta cu părinții. În primul rând, nu puteți fi sprijiniți sau apreciați pentru eforturile dumneavoastră, dacă părinții nu știu că sunteți implicați în mod activ în problemele copilului lor. În al doilea rând, situația din familie poate să fie un factor care să favorizeze problema de comportament și atunci modificarea acestuia nu se poate realiza decât cu sprijinul părinților. De multe ori, raportarea comportamentului la contextul său de apariție, vă orientează cel mai bine către identificarea unor modalități de intervenție adecvate. Mai mult, tăcerea dumneavoastră prelungită poate fi

percepută de către părinți ca o modalitate de a-i exclude din educația copilului, deoarece nu i-ați informat.

- **Utilizați mesajele la persoana I („*eu*"), în locul celor la persoana a II-a („*tu*")**

Formulările în termeni de „*tu*" sunt percepute în termeni de critică și generează reacții defensive. Pentru a atrage cooperarea părintelui este indicat să formulați mesajele în termeni de „*eu*", care pun accentul pe ceea ce simțiți și pe ceea ce doriți să faceți pentru remedierea situației. Transmițând preocuparea dumneavoastră pentru copil, veți reuși să-l atrageți de partea dumneavoastră.

| |
|---|
| „Copilul dumneavoastră are probleme seriose. Îi bate pe ceilalți copii și în timpul activităților îi deranjează. Pierd jumătate din timp încercând să-l liniștesc. Așa nu mai putem continua. Puteți să-mi explicați ce se întâmplă cu el?" |
| *Alternativa* |
| „Sunt îngrijorată de faptul că Radu își lovește colegii și deranjează activitățile de la grupă. Aş vrea să găsim împreună o soluție, astfel încât să învețe să se integreze în grup." |

- **Criticați comportamentul copilului și nu copilul**

Formulările vagi în termeni de „e rău", „nu e cuminte" sau „e leneş" nu fac altceva decât să eticheteze copilul. Este important să formulați problema într-o manieră adecvată, fără să emiteți judecăți de valoare. De exemplu, ați putea spune: „Mă preocupă faptul că progresele la numărat ale Mariei sunt mai lente".

- **Încercați să obțineți părerea părintelui în legătură cu problema**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Părinte**: „Nu reușesc să rezolv problema. Este morocănos ori de câte ori încerc să-l ajut." | **Educator**: „Poate ar trebui să-l lăsați să se descurce singur. Ați putea doar să-l supravegheați." *(oferiți soluția)* | | **Educator**: „Care credeți că este motivul acestei reacții?" *(încurajați părintele să găsească o explicație)* |
| **Părinte**: „Nu am timp să mă ocup și de asta. Fac cât pot..." | **Educator**: „Nu vă pasă de faptul că nu are prieteni?" *(criticați părintele)* | *Alternativele* | **Educator**: „Vă înțeleg situația. Credeți că am putea găsi o soluție împreună?" *(orientați discuția către rezolvarea problemei)* |
| **Părinte**: „Am și eu aceeași problemă și nu reușesc să înțeleg de ce nu reușește să-și facă prieteni." | **Educator**: „Poate că nu l-ați încurajat suficient în acest sens." *(oferiți soluția)* | | **Educator**: „Puteți să-mi dați câteva exemple de situații în care ați avut această problemă?" *(încurajați părintele să găsească o soluție împreună cu dumneavoastră)* |

Atitudinile care transmit părinților impresia că sunt tratați cu condescendență sau că li se oferă soluții pe care nu le-au cerut, reprezintă bariere frecvente în

comunicare. Vă sugerăm să aveți răbdare, să vă ascultați interlocutorul şi să nu minimalizați ceea ce vi se spune.

- **Încercați să vă focalizați pe ceea ce puteți face, în loc de lucrurile pe care nu le puteți face**

În decursul discuțiilor cu părinții puteți să vă confruntați cu situații în care veți fi solicitați să faceți anumite lucruri despre care ştiți că nu le puteți promite. De exemplu, un părinte ar putea să vă ceară să lucrați în plus cu copilul său pentru a remedia o problemă în achiziționarea competențelor de scris-citit. Reacționați cu calm şi încercați să evidențiați ceea ce puteți face.

| „Sunt peste 25 de copii în grupă. Nu mă pot ocupa exclusiv de un singur copil.” |
|---|
| *Alternativa* |
| „Aş vrea să pot acorda mai multă atenție acestei probleme. Voi încerca să mă ocup eu de el până când găsim pe cineva care să lucreze suplimentar cu el.” |

- **Orientați-vă pe identificarea unor soluții**

Încercați să identificați soluții cât mai pragmatice. Dacă este vorba de o problemă de comportament, realizați un plan comun de recompensare a comportamentului dezirabil. Pe de altă parte, dacă problema presupune dificultăți în achiziționarea unui anumit comportament de învățare puteți să propuneți un plan de activități însoțite de un sistem de recompense. Este important să nu uitați să vă propuneți scopuri realiste, pe care să le puteți atinge. Nu vă aşteptați la rezultate spectaculoase şi minuni peste noapte.

- **Monitorizați împreună cu părintele progresele copilului**

Atunci când vă propuneți să puneți în aplicare un plan individual pentru dezvoltarea sau optimizarea unor abilități, nu uitați să păstrați legătura cu părintele pentru a putea monitoriza progresele sau pentru a face modificări în planul inițial. Nu de puține ori veți constata faptul că pot interveni o serie de factori, care să impună modificarea sau ajustarea planului inițial de intervenție

**Strategii de dezvoltare a relației educator-copil**

- Obțineți informații despre activitățile preferate şi preocupările copilului;
- Ascultați ceea ce spun copiii şi încurajați-i să vorbească despre ei înşişi;
- Transmiteți mesaje verbale şi non-verbale consistente;
- Participați la jocurile copiilor;
- Oferiți copiilor libertatea de a alege jocurile şi descrieți acțiunile lor;
- Organizați diferite sectoare de joc şi puneți copiilor la dispoziție cât mai multe jucării;
- Implicați părinții în educația copiilor:
    - stabiliți şedințe sau întâlniri individuale;
    - utilizați carnețele sau telefonul pentru a informa părinții;
    - organizați activități în care părinții pot fi implicați împreună cu copiii lor;
- Stabiliți o relație de parteneriat cu părinții.

## 2. ÎNVĂȚAREA ȘI DEZVOLTAREA STRATEGIILOR DE REGLARE EMOȚIONALĂ LA COPII

Achiziționarea unor strategii de reglare emoțională inadecvate reprezintă principala sursă a problemelor de comportament cu care vă confruntați în munca dumneavoastră. Strategiile de reglare emoțională facilitează dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme, dar şi menținerea şi dezvoltarea relațiilor de prietenie.

Educatorii pot să încurajeze şi să sprijine copiii în achiziționarea abilităților de reglare emoțională. La preşcolari scopul principal al educatorului este să dezvolte abilitatea de a gestiona în mod adecvat reacțiile de furie. Există evident diferențe între copii legate de modul în care achiziționează aceste strategii. Ați observat probabil faptul că aceeaşi situație poate să declanşeze reacții emoționale diferite: unii copii plâng, alții se închid în sine, iar alții fac crize de furie. Sursa acestor diferențe este reprezentată de o combinație de factori multipli, care influențează modul în care copiii achiziționează reglarea emoțională.

- **Nivelul de maturare a substratului neurologic.** Dezvoltarea sistemului nervos oferă substratul pentru achiziționarea reglării emoționale.
- **Temperamentul**. Predispozițiile temperamentale se manifestă în sensul în care copiii cu temperamente dificile tind să achiziționeze mai greu strategiile de reglare emoțională.
- **Socializarea.** Socializarea emoțiilor nu este numai responsabilitatea părinților. Mediul educațional ar trebui să pună un accent destul de puternic pe discuțiile despre emoții şi pe modalitățile constructive prin care copiii pot să gestioneze emoțiile negative.

Evident, nu putem modifica primii doi factori, dar putem să intervenim la nivelul modului în care educăm copiii să reacționeze față de situațiile cu încărcătură emoțională. În continuare, vom descrie câteva dintre metodele prin care puteți să încurajați copiii să-şi dezvolte abilitățile de reglare emoțională.

### Oferiți stabilitate şi fiți consecvenți în reacții

Cel puțin într-o primă fază învățarea reglării emoționale este încurajată din exterior. Aşa cum ați putut observa şi în subcapitolul despre ***Abordarea comportamentelor inadecvate***, consecvența este esențială pentru eficiența oricărei modalități de intervenție. Organizarea mediului prin stabilirea rutinelor, a regulilor şi a limitelor oferă copilului posibilitatea de a controla succesiunea evenimentelor şi de a dobândi sentimentul de siguranță. Odată ce mediul extern este predictibil şi controlabil, copiii dezvoltă treptat capacitatea de a face față cu succes situațiilor cu încărcătură emoțională negativă.

### Exprimați-vă propriile emoții şi încurajați exprimarea emoțională a copiilor

Mediul în care exprimarea emoțională este încurajată şi în care se modelează manifestarea adecvată a acestora, favorizează dezvoltarea unor competențe cum ar fi conştientizarea emoțiilor, recunoaşterea şi interpretarea lor corectă în funcție de context. Există câteva modalități prin care puteți să încurajați dezvoltarea acestor competențe:

1) Vorbiți despre propriile emoții și despre modul în care puteți face față acelor emoții. Educatorii constituie un model pentru învățarea reglării emoționale. Exprimarea adecvată a emoțiilor dumneavoastră, poate învăța copiii cum să reacționeze, de exemplu, la dezamăgirea produsă de pierderea unui concurs de desen: „Îmi pare rău că nu ați câștigat. Și eu sunt tristă ca și voi. Sunt însă mândră de voi, ați făcut niște desene foarte reușite. Mai încercăm și data viitoare”.

2) Încurajați copiii să vorbească despre emoțiile lor. Oamenii în general pot avea reacții diferite față de același eveniment. Indiferent de valența emoției, pozitivă sau negativă, nicio reacție emoțională nu trebuie catalogată drept „greșită” sau „nepotrivită”. Reacții de genul „Nu trebuie să te superi” sau „Nu fii trist” transmit copiilor mesajul că anumite emoții nu sunt dezirabile. Este mult mai important să învățați copiii să identifice emoțiile și să exploreze sensul acestora: „Văd că ești supărat. Ce s-a întâmplat?” La această categorie de vârstă este mai indicat să se modifice exprimarea comportamentală a emoțiilor, decât încercarea modificării mecanismelor subiacente emoțiilor.

3) Învățați copiii să manifeste comportamente adecvate față de reacțiile emoționale, indiferent de valența acestora. În profesia dumneavoastră ați identificat copii cu temperamente diferite și implicit, cu modalități diferite de exprimare emoțională. În anumite situații, reacțiile emoționale sunt destul de puternice și vă pun răbdarea la încercare. Cu toate acestea, amintiți-vă de faptul că aceste reacții nu sunt îndreptate împotriva dumneavoastră. Acceptând reacțiile copilului și înțelegându-le, puteți să-l ajutați să le interpreteze corect și să-l ghidați în gestionarea lor adecvată: „Știu că ești furios că nu a vrut să împartă jucăria cu tine, dar asta nu înseamnă că ai voie s-o lovești. Poți să alegi altă jucărie. Ce ți-ar plăcea să te joci?”.

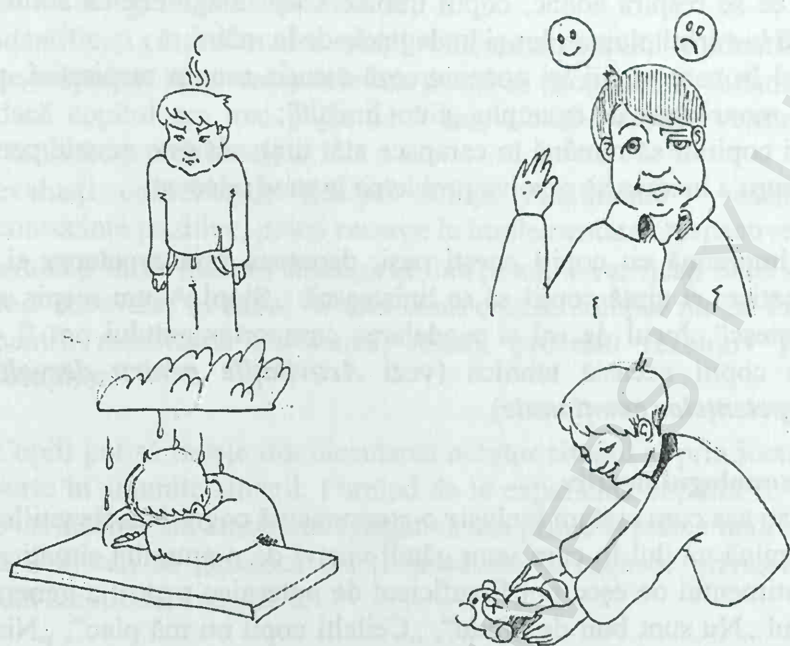
**Învățați să identificați stadiile reacțiilor emoționale extrem de intense**

Sunteți adesea puși în situația de a asista la reacții emoționale extrem de intense din partea copiilor. În asemenea situații puteți identifica câteva semnale de avertizare, care pot orienta modalitatea și momentul oportun în care să interveniți:

- **faza de avertizare** – se caracterizează prin reacții de furie manifestate prin bombăneli, proastă dispoziție, mimică îmbufnată;
- **faza a doua** – copilul devine din ce în ce mai agitat și manifestă schimbări bruște de dispoziție emoțională, care conduc la manifestarea crizei de furie; nu încercați să îl liniștiți în această fază, este posibil să obțineți contrarul;
- **faza a treia** – după ce criza trece, furia este înlocuită prin reacții de retragere de tipul „lasă-mă în pace”, în care copilul evită orice tip de interacțiune cu părintele;
- **faza a patra** – copilul se liniștește și își reia activitățile obișnuite.

În prima fază, atunci când observați că se manifestă toate simptomele unei reacții emoționale extrem de intense, este indicat să interveniți prin tehnica „***broscuței țestoase***” sau prin modificarea monologului negativ (vezi Tabelul 19). Dacă observați astfel de reacții emoționale intense este indicat să încurajați copilul să își exprime gândurile și emoțiile. În următoarele două faze nu este indicat să interveniți, deoarece sfidarea și non-complianța sunt reacții frecvente și caracteristice acestor situații. Oferiți copilului timp să se calmeze și în ultima fază veți putea interveni prin

rezolvarea de probleme. Astfel, copilul va învăța modul în care poate gestiona în viitor o situație asemănătoare (vezi Tabelul 19).



*Cele 4 stadii ale reacțiilor emoționale intense*

În Tabelul 19, sunt prezentate sintetic etapele reacțiilor de furie în care este indicat să interveniți, precum și nivelul (cognitiv, comportamental, fiziologic) la care interveniți prin metoda respectivă:

| **Faza reacției emoționale** | **Nivel de intervenție** | **Metoda de intervenție** |
|---|---|---|
| Faza de avertizare | Fiziologic | Tehnica ***„broscuței țestoase”*** |
| | Cognitiv | Înlocuirea monologului negativ cu cel pozitiv |
| Faza a IV-a de liniștire | Cognitiv-comportamental (Rezolvarea problemei practice) | Rezolvarea de probleme |

Tabelul 19

**Exersați împreună cu copiii tehnica *„broscuței țestoase”***

Reacțiile emoționale sunt însoțite de modificări la nivel fiziologic (creșterea frecvenței cardiace sau accelerarea ritmului de respirație). Aceste modificări pot fi suficient de puternice pentru a intensifica reacția emoțională. Tehnica ***„broscuței țestoase”*** s-a dovedit o metodă eficientă în combaterea modificărilor la nivel fiziologic. Există o serie de pași care trebuie urmați în acest sens:

1. rugați copiii să-și imagineze că se retrag într-o carapace, asemenea broaștei țestoase și să respire adânc de trei ori (arătați-le cum arată o broască țestoasă și cum intră în carapace); dacă este nevoie spuneți-le să se gândească la ceva plăcut cum ar fi jucăria preferată, un loc preferat, etc.;
2. în timp ce se respiră adânc, copiii trebuie să-și imagineze că aerul inspirat ajunge până la vârful picioarelor și în degetele de la mâini;
3. în timpul în care copiii își concentrează atenția asupra respirației, poate să intervină și monologul: de exemplu, „Sunt liniștit";
4. permiteți copiilor să rămână în carapace atât timp cât este nevoie pentru a se liniști și pentru a încerca să rezolve problema în mod adecvat.

Exersați împreună cu copiii acești pași, deoarece prin repetarea ei tehnica devine un automatism și ajută copiii să se liniștească: „Stop! Acum respir adânc de trei ori. Mă liniștesc". Jocul de rol și modelarea comportamentului pot fi utilizate pentru a învăța copiii această tehnică (vezi ***Activitățile pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale***).

**Învățați copiii monologul pozitiv**

Emoțiile au așa cum arătam inclusiv o componentă cognitivă. Reacțiile noastre emoționale determină modul în care vom gândi vizavi de o anumită situație. Uneori descurajarea, sentimentul de eșec pot fi suficient de puternice pentru a genera reacții generale, de genul „Nu sunt bun de nimic", „Ceilalți copii nu mă plac", „Nimeni nu vrea să mă ajute". Astfel de reacții contribuie la menținerea și intensificarea emoțiilor negative.

| **Exemple de monolog pozitiv** |
| --- |
| • respir adânc de trei ori<br>• mă gândesc la ursulețul meu de pluș<br>• am și alți prieteni care mă plac<br>• data viitoare o să mă descurc mai bine<br>• stau un pic să mă liniștesc<br>• o să fac multe exerciții până o să-mi iasă bine<br>• copiii ăștia râd și de alții, nu numai de mine<br>• o să mă descurc mai bine data viitoare<br>• pot să mă joc și cu altceva |

Tabelul 20

Monologul negativ poate fi înlocuit cu monologul pozitiv: „Am să fac mai multe exerciții și o să scriu mai frumos", „Am și alți prieteni" sau „Pot să încerc să rezolv problema singur" (vezi Tabelul 20). Înlocuirea monologului negativ cu cel pozitiv reprezintă o modalitate de a reduce intensitatea reacțiilor emoționale negative și de a vedea o situație și dintr-un alt punct de vedere.

**Identificați situațiile în care se manifestă emoții puternice și folosiți-le ca modalitate de a învăța copiii rezolvarea de probleme**

În ultima etapă, după ce copilul s-a liniștit puteți să utilizați experiența prin care a trecut pentru a modela o reacție adecvată a copilului, astfel încât în alte situații de același fel să poată identifica o soluție la această situație. Deși rezolvarea de

probleme va fi descrisă în detaliu în subcapitolul următor (vezi ***Rezolvarea de probleme la copii***), vom realiza o scurtă descriere a paşilor pe care îi presupune această tehnică:

- definiţi problema – identificaţi problema cu care se confruntă copilul şi ce simte în legătură cu acea situaţie;
- identificaţi cât mai multe soluţii – încurajaţi copilul să identifice soluţii, după ce a epuizat toate variantele lui, puteţi să propuneţi şi dumneavoastră soluţii; dacă copilul are mai puţin de 5 ani, oferiţi-i dumneavoastră alternative de rezolvare a problemei;
- evaluaţi consecinţele fiecărei soluţii identificate – dacă aţi identificat consecinţe pozitive, puteţi recurge la implementarea respectivei soluţii;
- evaluaţi în ce măsură strategia a funcţionat – verificaţi dacă soluţia folosită a fost adecvată; în cazul în care consecinţele soluţiei nu au fost cele adecvate pentru rezolvarea problemei, reluaţi procesul rezolutiv prin reevaluarea soluţiilor.

Copiii pot să înveţe din discutarea acestor situaţii şi prin jocul de rol, cum să se comporte în anumite situaţii. Pornind de la experienţa copiilor în ceea ce priveşte situaţiile cu încărcătură emoţională negativă sau prin discutarea unor situaţii ipotetice, puteţi să îi ajutaţi să găsească soluţii adecvate în ceea ce priveşte alte situaţii cu încărcătură emoţională negativă.

**Lăudaţi eforturile copiilor de a-şi regla emoţiile**

Reglarea emoţională este o sarcină destul de dificilă pentru copii. Progresele lor în ceea ce priveşte capacitatea de gestionare a propriilor emoţii trebuie încurajată. Dacă observaţi faptul că un copil a avut o reacţie adecvată, lăudaţi imediat eforturile sale: „Sunt mulţumită de modul cum ai rezolvat exerciţiul. Ai avut răbdare şi ai găsit soluţia fără să mă întrebi" sau „Mă bucur să văd că deşi nu te-ai înţeles cu Sandu, nu te-ai bătut cu el". Laudele sunt extrem de importante pentru întărirea comportamentului şi pentru a încuraja repetarea lui în alte contexte.

**Învăţarea şi dezvoltarea reglării emoţionale la copii**

- Oferiţi copiilor un mediu stabil şi consecvenţă în aplicarea strategiilor de disciplinare;
- Nu criticaţi sau minimalizaţi manifestările emoţionale negative;
- Discutaţi despre emoţii (pozitive sau negative) împreună cu copiii;
- Învăţaţi copiii să îşi exprime adecvat emoţiile negative;
- Învăţaţi copiii strategii de reglare a furiei:
  - identificaţi etapele de manifestare a furiei şi metodele adecvate de intervenţie;
  - învăţaţi copiii tehnica „***broscuţei ţestose***";
  - învăţaţi copiii monologul pozitiv;
  - utilizaţi rezolvarea de probleme pentru a găsi soluţii la situaţiile conflictuale.
- Lăudaţi copiii atunci când îşi gestionează adecvat furia.

## 3. REZOLVAREA DE PROBLEME LA COPII

Educatorii joacă un rol cheie în procesul de învățare a rezolvării de probleme. Multe dintre problemele de comportament, pot fi prevenite în cazul în care copiii sunt învățați cum să abordeze o situație conflictuală și să o rezolve fără să recurgă la agresivitate. Studii privind implementarea rezolvării de probleme au demonstrat faptul că acei copii proveniți din medii educaționale care promovează atitudini constructive față de conflict dezvoltă abilități de relaționare mult mai bune. Totuşi generalizarea acestor comportamente şi transferul în alte situații se produc cu mai multă uşurință, dacă antrenamentul copiilor este realizat constant şi dacă mesajele transmise de părinți şi educatori sunt similare.

În continuare, considerăm extrem de utilă o detaliere a paşilor implicați în rezolvarea de probleme.

### 1. Identificarea problemei

Problemele sunt de regulă semnalate prin apariția unei modificări în starea emoțională. Disconfortul provocat de o anumită emoție semnalează existența unei probleme. De aceea, copiii trebuie încurajați să-şi identifice corect emoțiile. Odată ce emoția este conştientizată, copiii pot să identifice mai uşor problema.

Nu este importantă numai identificarea acurată a propriilor reacții emoționale, ci şi ale celorlalți. Discuțiile despre emoții reprezintă o sursă excelentă de învățare a acestui prim pas în rezolvarea de probleme. De exemplu, educatorul poate să atragă atenția asupra faptului că o anumită situație a fost însoțită de manifestarea unei reacții emoționale: „Probabil ai fost furios pentru că ceilalți copii nu a vrut să se joace ce ai vrut tu". În afara propriilor emoții, este bine să puneți accentul şi pe conştientizarea reacțiilor emoționale ale celorlalți, prin întrebări de genul „Cum crezi că s-a simțit Mihai atunci când l-ai lovit?".

În continuare, vă oferim câteva sugestii legate de modul în care puteți să inițiați o discuție care să faciliteze identificarea problemei.

- Încurajați copilul să vă povestească ce s-a întâmplat. („Ce s-a întâmplat?")
- Încercați să identificați emoțiile copilului. Dacă nu reuşeşte să identifice singur emoția, puteți interveni oferindu-i ajutor: „Şi asta te-a făcut să te simți trist?" sau „Eşti furios pentru că nu au vrut să împartă cu tine?". Acceptați emoțiile exprimate indiferent de valența lor, fără să transmiteți mesajul că ceea ce simte copilul nu este corect sau adecvat. Transmiteți dezaprobarea dumneavoastră nu față de emoția trăită, ci față de comportamentul copilului „Ştiu că eşti supărat pe Radu, dar nu ai voie să-l loveşti."
- Odată ce emoția este conştientizată reformulați problema, astfel încât să fie evidentă sursa emoției. Mulți copiii au dificultăți în înțelegerea faptului că nu situația generează emoția, ci gândurile pe care le avem, dar acest lucru este adesea valabil şi în cazul adulților. Deşi este extrem de improbabil ca la această vârstă copiii să înțeleagă în mod conştient această legătură, modul în care formulați dumneavoastră problema reprezintă un bun antrenament. De exemplu, puteți spune „Te-ai supărat pentru că te-ai gândit că Radu nu vrea să se joace cu tine" sau „Te-ai supărat pentru că ai crezut că te-a lovit intenționat".

După cum reiese din ultimul exemplu, unii copii au probleme în interpretarea anumitor situații. Ei tind să interpreteze accidentele ca manifestări ale unor rele intenții din partea celorlalți. De exemplu, Mihai îl lovește pe Radu din greșeală. Drept răspuns Mihai îl lovește la rândul lui, crezând că a fost lovit intenționat. Agresivitatea își are de multe ori originea în astfel de interpretări eronate ale anumitor comportamente. Educatorii pot utiliza astfel de situații pentru a orienta copilul în identificarea altor interpretări posibile ale situației: „Ție ți s-a întâmplat să alergi și să lovești pe cineva din greșeală? Poate nici Radu nu te-a lovit intenționat". Astfel încurajați dezvoltarea empatiei și a capacității de a privi o situație din mai multe perspective.

**2. Identificarea soluțiilor posibile**

O strategie bună de rezolvare a problemelor pornește de la identificarea cât mai multor alternative. Aceasta reprezintă o sarcină extrem de importantă pentru educator, mai ales datorită faptului că trebuie să țină cont de vârsta copilului cu care lucrează. Copiii sub 5 ani pot să aibă dificultăți în identificarea mai multor soluții. Dacă observați că le este dificil să le identifice, atunci este bine să oferiți dumneavoastră posibile alternative: „Nu ai voie să-ți lovești colegii. Fie te joci singur, fie mergi să le ceri voie să te joci cu ei".

Copiii cu vârsta de peste 5 ani, sunt mai bine echipați din punct de vedere al abilităților cognitive și reușesc cu mai multă ușurință să genereze soluții multiple. În cazul în care copiii au dificultăți puteți interveni dumneavoastră pentru a-i ajuta să identifice mai multe soluții.

În continuare, vom prezenta câteva modalități practice de a învăța copiii să identifice cât mai multe soluții.

- Ajutați copilul să găsească soluții pentru problema identificată. Nu impuneți soluțiile dumneavoastră și nu le criticați pe ale lor. Interveniți cu variante doar în condițiile în care copilul are o vârstă mai fragedă (3-4 ani) sau nu reușește să ofere nicio soluție adecvată. Dacă impuneți de la început soluțiile dumneavoastră, privați copiii de posibilitatea de a explora propriile variante, de a dobândi experiență, dar mai ales o relativă autonomie în gândire în raport cu dumneavoastră.
- Chiar și în condițiile în care soluțiile copilului nu sunt urmate de consecințe pozitive, nu îi spuneți „așa nu este bine". Rezolvarea de probleme la această vârstă este înainte de orice un joc. Orice soluție, oricât de neobișnuită ar fi, este permisă. Ulterior, când evaluați alternativele de rezolvare a problemei, aveți posibilitatea de a discuta cu copilul în ce măsură soluția propusă este adecvată.

**3. Stabilirea consecințelor pentru soluțiile identificate**

Este preferabil să evaluați posibilele consecințe ale soluțiilor propuse împreună cu acei copii care au peste 5 ani. În cazul copiilor mai mici de 5 ani este suficient să le oferiți dumneavoastră posibilitatea de a alege dintre mai multe soluții adecvate. Scopul acestui pas este acela de a identifica soluția adecvată prin evaluarea consecințelor. De exemplu, o posibilă soluție pentru Corina ar fi să ceară voie de la colegii ei să se joace împreună. Consecința ar putea să fie faptul că ei vor fi de acord sau din contră o vor refuza. O altă soluție ar putea să fie să le strice jocul, ceea ce ar însemna să declanșeze un conflict sau să fie exclusă din joc. Pentru copii este extrem

de important să fie avertizați în legătură cu anumite consecințe. Prima soluție a Corinei poate avea atât consecințe pozitive, cât și unele mai puțin plăcute. Avertismentul că inclusiv soluțiile adecvate nu conduc întotdeauna la rezolvarea situației, permite copilului să anticipeze asemenea situații și să învețe cum să le gestioneze.

În continuare, vă oferim câteva sugestii practice privind evaluarea consecințelor.

- De exemplu, Cătălina și Simona nu vor să împartă casa de păpuși. Una dintre soluții ar putea fi să continue să se certe, iar cea de-a doua ar fi să împartă jucăria.
  - consecințele comportamentale pentru prima soluție ar fi că nici una nu s-ar juca așa cum își dorește și s-ar certa; în al doilea caz, consecința ar fi că fiecare ar obține ceea ce își dorește; pentru a evidenția consecințele comportamentale ale soluției, puteți întreba „Ce o să se întâmple dacă...?";
  - consecințele emoționale în primul caz ar fi furie, dezamăgire, iar în al doilea caz bucurie datorată jocului; pentru a evidenția consecințele emoționale ale soluției, puteți întreba „Cum o să te simți dacă...?";
- Discutați cu copilul cât mai multe dintre consecințele posibile pentru a nu fi luați prin surprindere. De exemplu, în ciuda faptului că s-au hotărât să împartă jucăriile, Simona s-ar putea hotărî să nu împartă casa în mod egal. În această situație, Cătălina ar putea să se gândească la altă soluție: să se joace fiecare pe rând.

**4. Identificarea celei mai bune soluții**

Alternativa cea mai potrivită pentru a fi implementată este cea care are consecințe pozitive pentru toți cei implicați în problemă. După ce ați generat soluțiile, orientați copiii către evaluarea consecințelor. Copiii pot să evalueze soluțiile cu succes mai ales în cazul în care cunoștințele lor despre teoria minții sunt suficient de bine dezvoltate (vezi ***Factori de risc***). De aceea, în cazul copiilor mai mici de 5 ani, este posibil să întâmpinați mai multe dificultăți, dar prin exercițiu și ei pot ajunge să stăpânească inclusiv aceste abilități. Pentru a încuraja copiii să identifice soluția adecvată puteți pune întrebări de genul: „Cum te-ai simți în locul ei, dacă tu i-ai spune că nu mai ești prietena ei?" sau „Ce ai face în locul ei?". Astfel de întrebări pot ghida procesul rezolutiv și învață copiii că luând în considerare și perspectiva celuilalt, se poate opta pentru o soluție care aduce câștig ambelor părți implicate.

**5. Implementarea soluției**

V-ați confruntat probabil nu o singură dată cu următoarea dilemă: de ce copiii par să uite cum să rezolve o anumită problemă, deși în trecut au mai existat situații în care soluția implementată a fost adecvată. Răspunsul este că procesul de învățare este relativ lent, iar *„recăderile"* pot fi destul de frecvente. Copiii au nevoie de numeroase contexte de învățare, în care să-și exerseze abilitățile de rezolvare de probleme. Chiar dacă considerați că ar fi mai ușor să sugerați dumneavoastră soluția, este mai bine să încercați să respectați autonomia copilului și să-i oferiți ocazia să găsească singur soluțiile.

### 6. Evaluarea soluției

Acest ultim pas, ne ajută să constatăm dacă soluția aleasă a fost cea adecvată. De regulă, consecințele unei soluții adecvate sunt echitabile față de toate părțile implicate în problemă, nu rănesc pe nimeni și generează reacții emoționale pozitive. În cazul în care consecințele respectivei soluții nu răspund acestor criterii, înseamnă că va trebui să ajutați copilul să identifice o altă soluție. Încurajați copilul chiar și atunci când a greșit, deoarece realitatea nu funcționează întotdeauna așa cum ne așteptăm. Pentru copii este mai important să înțeleagă că orice situație este rezolvabilă, nu să rezolve perfect orice problemă, de vreme ce și adulții pot să întâmpine dificultăți în alegerea răspunsului cel mai potrivit pentru rezolvarea unei probleme.

Pașii rezolvării de probleme sunt prezentați în figura următoare (vezi Figura 13). Vă reamintim că în cazul în care nu a fost identificată soluția optimă, procesul rezolutiv se reia.

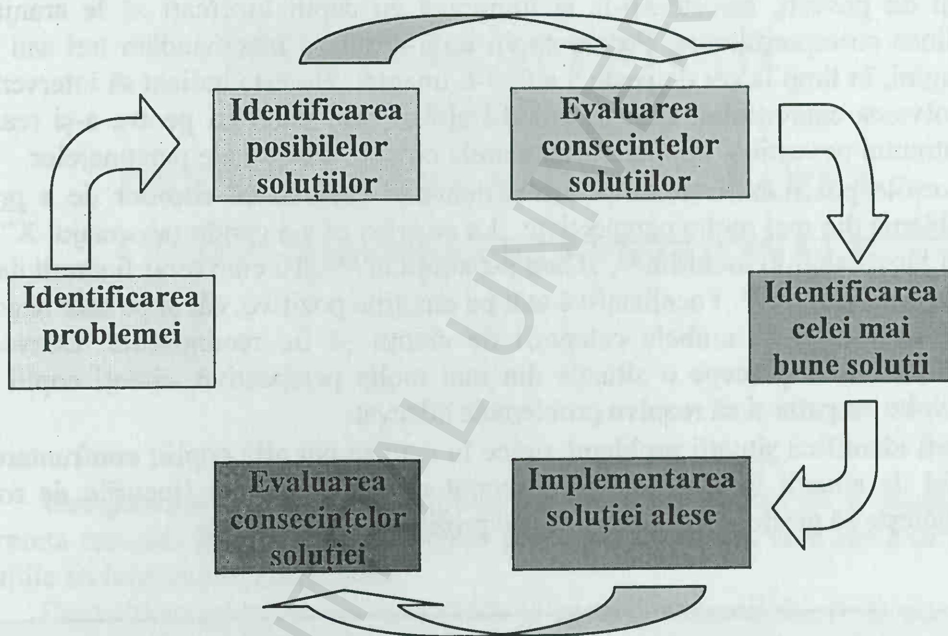



Figura 13

### Educatorul ca model în rezolvarea de probleme

Probabil nu v-ați pus niciodată problema că multe dintre comportamentele dumneavoastră reprezintă modele din care copiii învață rezolvarea de probleme. Probleme se ivesc zilnic, iar modul în care vă comportați, este observat și adesea imitat de către copii. Capacitatea dumneavoastră de a vă păstra calmul, de a nu recurge la un ton ridicat pentru a vă impune părerea și de a nu critica pe ceilalți, sunt comportamente pe care copiii le învață și le aplică inclusiv în relațiile lor cu ceilalți copii. În situații problematice, puteți chiar să verbalizați modul în care intenționați să rezolvați problema: „Trebuie să ștergem repede apa de pe jos. Mai întâi, punem niște șervețele ca să absoarbă apa. Acum trebuie să curățăm cu un mop și lăsăm să se usuce".

*Strategii de dezvoltare a rezolvării de probleme prin joc*

Poveştile sau jocurile reprezintă contexte potrivite pentru învățarea rezolvării de probleme de către copii. Unele dintre aceste exemple, le veți regăsi în activitățile propuse. Vă oferim câteva exemple pentru a vă familiariza cu posibilele abordări.

- Poveştile sunt o sursă de situații problemă, care pot fi soluționate împreună cu copiii. De exemplu, ați putea cere copiilor să ofere o soluție pentru o situație din poveste „Ce ar fi putut face Scufița Roşie pentru a ajunge la bunica ei înaintea lupului?" sau „Ce ar fi trebuit să spună Pinocchio când Vulpoiul şi Motanul l-au chemat în iarmaroc?".
- Puteți să folosiți poveştile pentru a învăța copiii să anticipeze acțiunile personajelor din poveşti. Acesta este un antrenament foarte bun pentru identificarea consecințelor anumitor comportamente, fiind în acelaşi timp un exercițiu pentru dezvoltarea teoriei minții. De exemplu, ați putea întreba „Ce credeți că va face personajul X?... Haideți să vedem dacă este aşa.")
- Poveştile însoțite de imagini pot fi transformate în jocuri: xeroxați ilustrațiile unei cărți de poveşti, amestecați-le şi împreună cu copiii încercați să le aranjați în ordinea corespunzătoare. Pentru copiii de 3-4 ani vă recomandăm trei sau patru imagini, în timp la cei de peste 5 ani, 5-6 imagini. Nu este indicat să interveniți în rezolvarea exercițiului, însă puteți să-i ajutați prin întrebări pentru a-şi reaminti conținutul poveştii şi implicit, următoarele comportamente ale personajelor.
- Poveştile pot fi utilizate şi pentru a dezvolta capacitatea copiilor de a privi o problemă din mai multe perspective: „La ce crezi că s-a gândit personajul X", „Tu ai fi făcut la fel în locul lui?", „Cum s-a simțit el?", „Tu cum te-ai fi simțit dacă ai fi fost în locul lui?". Focalizați-vă atât pe emoțiile pozitive, cât şi pe cele negative. Este important ca ambele categorii de emoții să fie recunoscute. Dezvoltând abilitatea de a percepe o situație din mai multe perspective, ajutați copiii să-şi dezvolte empatia şi să rezolve problemele adecvat.
- Puteți identifica situații problemă tipice în care se pot afla copiii; confruntarea cu astfel de situații într-un context perceput ca neamenințător (jocurile de rol), îi pregăteşte să gestioneze adecvat aceste probleme şi în realitate.

**Învățarea rezolvării de probleme**

- Ajutați copiii să identifice problema;
- Generați cât mai multe alternative;
- Identificați consecințele soluțiilor identificate (copiii de peste 5 ani);
- Ajutați copiii să implementeze soluția cea mai potrivită;
- Anticipați situațiile în care soluția nu va avea efectele aşteptate;
- Evaluați consecințele implementării soluției;
- Lăudați eforturile copiilor de a rezolva probleme, chiar dacă nu găsesc răspunsul corect;
- Oferiți copiilor modele de rezolvare a problemelor;
- Utilizați poveştile, jocurile şi păpuşile pentru exersarea rezolvării de probleme.

# CAPITOLUL III

# MODUL DE ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ȘI OPTIMIZAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE

**Competența Emoțională** este definită drept capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională.

Dezvoltarea competenței emoționale la aceaste categorii de vârstă este extrem de importantă, ea contribuind semnificativ la dezvoltarea altor abilități care vor facilita adaptarea copilului la cerințele mediului (vezi *Capitolul I*).

Competențele emoționale sunt împărțite în trei categorii:

- **trăirea și exprimarea emoțiilor;**
- **înțelegerea și recunoașterea emoțiilor;**
- **reglarea emoțională.**

În cele ce urmează, vă vom oferi câteva activități pe grupele de vârstă de 3-4, respectiv 5-7 ani, pe care le puteți implementa la grădiniță.

## Activități pentru Vârsta de 3-4 Ani

| Nr. | Denumirea Activității | Competența dezvoltată | Pag. |
|---|---|---|---|
| 1. | „HARTA EMOȚIILOR" | • Conştientizarea emoţiilor<br>• Exprimarea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 146 |
| 2. | CUTIILE FERMECATE CU EMOȚII | • Conştientizarea emoţiilor<br>• Exprimarea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 147 |
| 3. | CUM MĂ SIMT AZI... | • Conştientizarea emoţiilor<br>• Exprimarea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 148 |
| 4. | CE MI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND MĂ SIMT... | • Conştientizarea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 149 |
| 5. | CUM TE-AI SIMȚI DACĂ... | • Recunoaşterea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 150 |
| 6. | JOC DE CĂRȚI PENTRU EMOȚII | • Recunoaşterea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 151 |
| 7. | SĂ NE GÂNDIM LA EMOȚIILE CELORLALȚI | • Recunoaşterea şi etichetarea emoţiilor proprii şi ale celorlalţi | 152 |
| 8. | DETECTIVUL DE EMOȚII | • Recunoaşterea şi etichetarea emoţiilor proprii şi ale celorlalţi | 153 |
| 9. | CE-AR FI DACĂ... | • Identificarea consecinţelor emoţiilor<br>• Recunoaşterea emoţiilor<br>• Etichetarea corectă a emoţiilor | 154 |
| 10. | OGLINDA FERMECATĂ | • Exprimarea emoţiilor proprii<br>• Recunoaşterea emoţiilor | 155 |
| 11. | BRUNO ȘI BRUNI NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ NE EXPRIMĂM EMOȚIILE | • Reglarea emoţională<br>• Recunoaşterea emoţiilor | 156 |
| 12. | POVESTEA BROSCUȚEI ȚESTOASE | • Reglarea emoţională<br>• Recunoaşterea emoţiilor | 157 |
| 13. | BROSCUȚA ȚESTOASĂ NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ FIM SUPER-BROSCUȚE | • Reglarea emoţională<br>• Recunoaşterea emoţiilor | 158 |

Activitatea 1

Vârsta
3-4 ani

# „Harta emoțiilor"

Obiective

- Să identifice emoțiile de bucurie, furie, tristețe, teamă
- Să exprime corect emoția observată
- Să eticheteze corect emoțiile prezentate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: „*harta emoțiilor*" (vezi Anexa C.E. 1), poveste.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți copiilor o poveste. Acolo unde se pot identifica reacții emoționale ale personajelor, cereți-le să le indice cu ajutorul „*hărții emoțiilor*". („Cum s-a simțit....?") Identificați împreună cu copiii etichetele verbale corespunzătoare fiecărei emoții. Puteți să repetați această activitate în mai multe situații, utilizând diferite povești.

**Nu uitați să lăudați copiii pentru recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin intermediul acestei activități copiii achiziționează cuvinte care denumesc emoții.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conștientizării trăirilor emoționale proprii și ale celorlalți;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională și ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

NOTĂ!
Alegeți povești cu care copiii sunt familiarizați (de ex. „Scufița Roșie", „Albă ca Zăpada", „Pinocchio", „Frumoasa din pădurea adormită", etc.)

**Activitatea 2**

**Vârsta**
**3-4 ani**

# Cutiile fermecate cu emoții

**Obiective**

- Să identifice și să conștientizeze emoțiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale din desen
- Să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: două cutii, cartonașe cu emoții (bucurie, furie, tristețe, teamă).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Puneți într-o cutie toate cartonașele cu emoții pozitive, iar în cea de-a doua pe cele cu emoții negative.
Cereți fiecărui copil să scoată din cele două cutii câte un cartonaș, astfel încât să aibă în mână un cartonaș reprezentând o emoție pozitivă (bucurie) și una negativă (furie, tristețe, teamă).
Cereți fiecărui copil să identifice denumirile emoțiilor de pe cartonașe și să se gândească la o situație în care s-a simțit bucuros, respectiv o situație în care a simțit tristețe/teamă/furie.

**Încurajați copiii să identifice etichetele verbale ale emoțiilor!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile proprii și etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii încep să se familiarizeze cu contextul de apariție al emoțiilor, ceea ce facilitează identificarea consecințelor trăirilor emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conștientizării trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în dobândirea cunoștințelor care le permit să transmită în mod a mesajele cu conținut emoțional.

**NOTĂ!**
Dacă este nevoie, ajutați copiii să identifice emoțiile cu ajutorul *„hărții emoțiilor”*

Activitatea 3

Vârsta
3-4 ani

# Cum mă simt azi...

**Obiective**

- Să identifice şi să conştientizeze emoţiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoţionale din desen

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, exprimarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: coli de hârtie, creioane colorate.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Daţi-le copiilor câte o coală de hârtie şi creioane colorate.
Rugaţi copiii să deseneze cum se simt. (permiteţi copiilor să folosească orice culori doresc)
La final, discutaţi conţinutul desenelor împreuna cu copiii. Încurajaţi-i să identifice şi să denumească emoţiile desenate.

**Nu criticaţi desenele copiilor, important este să identifice corect emoţia trăită!**
**Acceptaţi şi emoţiile negative ale copiilor!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii învaţă să identifice corect emoţiile proprii şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii învaţă despre emoţii prin intermediul desenului, o activitate specifică vârstei.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să achiziţioneze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoţionale proprii;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoţională şi ulterior de relaţionare optimă cu ceilalţi.

**NOTĂ!**
Desenele care exprimă emoţii pozitive pot să fie expuse în sala grupei sau în alte locaţii din grădiniţă amenajate în acest sens.

Activitatea 4

Vârsta
3-4 ani

# Ce mi se întâmplă când mă simt...

**Obiective**

- Să conştientizeze reacţiile care însoţesc anumite stări emoţionale (bucurie, tristeţe, teamă, furie)
- Să identifice etichetele verbale corecte ale emoţiilor

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACŢIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** „*harta emoţiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 1).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Arătaţi copiilor una dintre emoţiile de pe „*harta emoţiilor*".
Cereţi copiilor să denumească emoţia respectivă.
Rugaţi copiii să descrie ce reacţii au (ce simt, ce fac).

**Lăudaţi copiii pentru răspunsurile pe care le dau!**
**Oferiţi ajutor atunci când au dificultăţi în descrierea reacţiilor proprii!**

**OBSERVAŢII:**

a. prin această activitate copiii conştientizează faptul că în anumite situaţii au anumite reacţii;
b. copiii învaţă să eticheteze corect emoţiile;
c. această activitate permite copiilor să exerseze cunoştinţele privind recunoaşterea şi etichetarea emoţiilor.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**

a. conştientizarea emoţiilor trăite stă la baza achiziţionării celorlalte competenţe emoţionale;
b. identificarea şi conştientizarea emoţiilor trăite, precum şi a reacţiilor comportamentale în situaţii cu încărcătură emoţională, facilitează achiziţionarea unor strategii de reglare emoţională.

**NOTĂ!**
Activitatea poate fi repetată în funcţie de ritmul achiziţionării etichetelor verbale ale emoţiilor.

Activitatea 5

Vârsta 3-4 ani

# Cum te-ai simți dacă...

Obiective

- Să asocieze anumite situații cu anumite reacții emoționale
- Să înțeleagă faptul că două persoane pot avea reacții diferite față de aceeași situație
- Să identifice consecințele reacțiilor emoționale

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoașterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: listă de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 2).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Întrebați copiii cum s-ar simți dacă s-ar afla într-una dintre situațiile descrise în lista din anexă.
Acolo unde este cazul puteți să identificați mai multe emoții. („Cine s-ar simți altfel în această situație?")
Încurajați copiii să vă spună care ar putea fi consecințele faptului că trăiesc acele reacții emoționale. („Ce credeți că s-ar putea întâmpla după aceea?")

**Lăudați copiii pentru identificarea consecințelor!**
**Dacă au nevoie de sprijinul dumneavoastră, nu ezitați să-l acordați!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează vocabularul emoțiilor;
b. această activitate facilitează înțelegerea faptului că oamenii pot avea diferite reacții emoționale;
c. această activitate dezvoltă capacitatea de identificare a consecințelor și de a face predicții în ceea ce privește comportamentul celorlalte persoane.

**NOTĂ!**
Copiii de această vârstă pot să întâmpine dificultăți în identificarea consecințelor. Oferiți ajutor într-o primă fază pentru ca apoi să reduceți treptat sprijinul.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor și să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. ajută copiii să înțeleagă faptul că pot exista mai multe perspective asupra aceleiași situații, ceea ce facilitează dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme.

Activitatea 6

Vârsta
3-4 ani

# Joc de cărți cu emoții

**Obiective**

- Să identifice emoțiile în funcție de indicii non-verbali
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale
- Să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoașterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** imagini cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, furie, tristețe, teamă), eșarfă.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Decupați din reviste sau xeroxați imagini cu persoane care exprimă una dintre emoțiile descrise mai sus.
Fiecare copil alege pe rând o imagine, fără să vadă imaginea aleasă (legați copiii la ochi cu eșarfa).
Rugați copiii să identifice emoția persoanei din imagine. („Cum crezi că se simte?")
Întrebați copiii în ce situație s-au simțit la fel ca și persoana din imagine. („Tu când te-ai simțit la fel ca și el/ea?")
La final, cereți copiilor care au în mână imagini cu persoane care se simt fericite, să vă aducă toate cartonașele. Procedați la fel și pentru celelalte emoții.

**Nu uitați să lăudați copiii pentru recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor! Dacă copiii au dificultăți în a-și aminti situații în care au trăit o anumită emoție, ajutați-i oferind ca exemplu o situație în care copilul a fost implicat!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare;
b. această activitate facilitează achiziționarea vocabularului despre emoții și înțelegerea faptului că anumite situații sunt asociate cu unele reacții emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor și să recunoască manifestările emoționale pe baza indicilor non-verbali, ceea ce facilitează transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională și ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

**NOTĂ!**
Aveți grijă ca imaginile alese să corespundă emoțiilor, astfel încât copiii să aibă mai puține dificultăți în a le recunoaște.

Activitatea 7

Vârsta
3-4 ani

# Să ne gândim la emoțiile celorlalți

**Obiective**

- Să învețe să identifice trăirile emoționale ale celorlalți
- Să propună modalități de a-și manifesta empatia
- Să exerseze manifestarea empatiei

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: experiențierea și exprimarea emoțiilor, recunoașterea emoțiilor celorlalți**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** *„harta emoțiilor”*, situații (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 1 și C.E. 3), o păpușă.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Descrieți situațiile copiilor.
Întrebați-i cum se simte cealaltă persoană și cum s-ar simți dacă ar fi în locul acelei persoane (dacă este nevoie utilizați *„harta emoțiilor”* pentru a-i ajuta să identifice corect trăirile emoționale).
După ce ați identificat emoțiile, cereți copiilor să vă arate cu ajutorul păpușii cum s-ar comporta. („Ce faci?”)

**Lăudați copiii pentru manifestarea empatiei!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii exersează etichetarea corectă a trăirilor emoționale ale celorlalți;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele prin care se manifestă empatia;
c. prin intermediul acestei activități este facilitată exprimarea adecvată a emoțiilor.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de reglare emoțională;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare relaționării cu ceilalți.

**NOTĂ!**
Nu uitați să țineți cont de faptul că în acest interval de vârstă empatia se manifestă mai ales non-verbal.

Activitatea 8

Vârsta
3-4 ani

# Detectivul de emoții

**Obiective**

- Să identifice reacțiile emoționale proprii și ale celorlalți
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale proprii și ale celorlalți
- Să învețe că într-o anumită situație nu toată lumea reacționează la fel

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor proprii și ale celorlalți**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

MATERIALE: *„harta emoțiilor"* (pentru detalii, vezi Anexa C.E.1), poveste.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Citiți copiilor o poveste.
Împărțiți copiii în două grupe.
Rugați copiii din prima grupă identifice reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit...?")
Stabiliți împreună cu copiii dacă personajele din poveste au avut reacții emoționale diferite față de aceeași situație.
Copiii din a doua grupă vor trebui să mimeze emoțiile identificate de cei din prima grupă și să le identifice cu ajutorul *„hărții emoțiilor"*.
Identificați împreună cu copiii reacțiile lor emoționale în situația respectivă. („Cum te-ai simți în locul lui...?")

**Nu criticați copiii dacă nu identifică și nu etichetează corect reacțiile emoționale ale personajelor!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii pot exersa recunoașterea emoțiilor, dar și exprimarea non-verbală a acestora;
b. prin această activitate se dezvoltă simultan și capacitatea copilului de a empatiza;
c. prin observarea posibilelor reacții emoționale, se dezvoltă și cunoștințele copilului despre modalități adecvate sau improprii de manifestare emoțională, ceea ce va contribui la dezvoltarea reglării emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor proprii și ale celorlalți sunt competențele de bază ale dezvoltării emoționale, și implicit ale relaționării interpresonale optime;
b. însușirea exprimării emoționale optime și recunoașterii emoțiilor celorlalți facilitează adoptarea strategiilor de reglare emoțională potrivite situației, precum și exprimarea empatiei.

**NOTĂ!**
Pentru această activitate vă sugerăm să utilizați povești cu care copilul este familiarizat sau pe cele din volumul „Povești raționale pentru copii".

Activitatea 9

Vârsta
3-4 ani

# Ce-ar fi dacă...

Obiective
- Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise
- Să identifice consecințele reacțiilor emoționale

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: identificarea consecințelor emoțiilor, recunoașterea emoțiilor și etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 4).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți pe rând situațiile descrise în scenariile din anexă.
Identificați împreună cu copiii emoțiile personajelor.
Cereți copiilor să anticipeze cum se va comporta personajul respectiv și să se gândească la posibilele consecințe ale comportamentului acestuia. („Ce credeți că va face?", „Ce s-ar putea întâmpla după aceea?")

**Lăudați copiii pentru răspunsurile pe care le dau!**
**Oferiți ajutor atunci când au dificultăți în identificarea consecințelor!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii își dezvoltă vocabularul emoțiilor;
b. această activitate permite copiilor să identifice consecințele emoțiilor asupra comportamentului;
c. copiii pot să dezvolte capacitatea de a anticipa anumite reacții comportamentale ale celorlalți.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor și să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în achiziționarea competențelor necesare reglării emoționale și ulterior rezolvării de probleme.

**NOTĂ!**
Copiii de această vârstă au nevoie de ajutor în ceea ce privește identificarea consecințelor trăirilor emoționale. Acordați-le sprijin atunci când este necesar.

**Activitatea 10**

**Vârsta**
**3-4 ani**

# Oglinda fermecată

**Obiective**

- Să mimeze emoțiile de bucurie, furie, tristețe și teamă
- Să învețe să asocieze corect eticheta verbală cu exprimarea facială a emoției respective
- Să eticheteze corect emoțiile de bază.

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: exprimarea emoțiilor proprii, recunoașterea emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: oglinzi, „*harta emoțiilor*" (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 1).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Spuneți-le copiilor că vă veți juca cu oglinzile.
Arătați-le copiilor una dintre emoțiile de pe „*harta emoțiilor*" și cereți-le să denumească emoția indicată de către dumneavoastră.
Apoi, rugați copiii să mimeze emoția respectivă, ținând oglinda în mână. Dacă este nevoie, puteți să mimați dumneavoastră emoția pentru a le oferi un exemplu.
Repetați scenariul pentru fiecare emoție (bucurie, furie, tristețe, teamă).

**În situațiile în care copiii confundă anumite expresii emoționale, oferiți-le ajutor mimând emoția respectivă!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii pot exersa exprimarea facială corectă a emoțiilor de bucurie, furie, tristețe și teamă;
b. prin această activitate copiii învață să asocieze corect etichetele verbale ale emoțiilor cu expresiile faciale corespunzătoare.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. exprimarea și recunoașterea corectă a emoțiilor reprezintă fundamentul pentru achiziționarea abilităților de reglare emoțională;
b. dezvoltând această abilitate copiii vor învăța să interacționeze eficient cu ceilalți copii sau cu adulții;
c. concordanța dintre emoția trăită și emoția exprimată permite transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional.

**NOTĂ!**
Utilizați contextele cotidiene pentru a atrage atenția copiilor asupra reacțiilor emoționale ale celorlalți.

Activitatea 11

Vârsta
3-4 ani

# Bruno şi Bruni ne învaţă despre cum să ne exprimăm emoţiile

**Obiective**

- Să diferenţieze între reacţiile emoţionale adecvate şi cele inadecvate
- Să-şi diversifice repertoriul de strategii de reglare emoţională

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: reglarea emoţională, recunoaşterea emoţiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 5), păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Interpretaţi scenariile cu ajutorul păpuşilor.
După fiecare pereche de scenete, cereţi copiilor să identifice reacţiile emoţionale ale personajelor. („Cum s-a simţit... atunci când...?")
Identificaţi împreună cu copiii personajul care a reacţionat în mod adecvat. („Cine crezi că s-a comportat bine?")
Apoi, încurajaţi copiii să exerseze variantele adecvate pentru fiecare dintre scenariile propuse. Includeţi toţi copiii din grupă în jocul de rol.
**Începeţi jocul de rol cu acei copii ale căror abilităţi sunt bine dezvoltate, astfel încât ei să constituie un exemplu pentru ceilalţi copii. Adoptaţi această strategie pentru toate activităţile care presupun joc de rol.**

**Dacă este nevoie interveniţi cu sugestii pe parcursul jocurilor de rol!**
**Lăudaţi copilul pentru prestaţia lor în timpul jocurilor de rol!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizaţi cu faptul că în aceeaşi situaţie mai multe persoane pot avea diferite reacţii;
b. copiii încep să diferenţieze între reacţiile emoţionale şi comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalităţi adecvate de gestionare a emoţiilor negative.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite identificarea unor reacţii emoţionale alternative, care vor facilita achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională;
b. asigură dobândirea unor strategii de relaţionare adecvate.

**NOTĂ!**
În cazul în care nu aveţi la dispoziţie timp suficient pentru a implica toţi copiii, reluaţi activitatea.

Activitatea 12

Vârsta
3-4 ani

# Povestea Broscuței Țestoase

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoașterea emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** fișa de desen, povestea, fișa cu etapele tehnicii „***broscuței țestoase***" (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 6, C.E. 7 și C.E. 8), creioane colorate.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
**Etapa I**
Împărțiți copiilor fișele și creioanele colorate.
Prezentați copiilor fișa cu Broscuța Țestoasă și discutați despre modul în care aceasta se ascunde în carapace pentru a se apăra. („Cine știe ce animal este acesta?", „Unde ați văzut astfel de animale?", etc.) Cereți copiilor să coloreze broscuța.
**Etapa II**
Citiți copiilor povestea Broscuței Țestoase.
Pe parcursul poveștii identificați împreună cu copiii reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit... atunci când...?")
Cereți copiilor să vă spună care a fost personajul care a reacționat în mod adecvat. („Cine credeți că s-a comportat bine?")
La final, exersați împreună cu copiii tehnica „***broscuței țestoase***", arătându-le imaginile cu modul în care broscuța reușește să facă față furiei.

**Lăudați copiii pentru recunoașterea emoțiilor și pentru identificarea strategiilor inadecvate de reglare emoțională!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „***broscuței țestoase***" și învață să-și gestioneze în mod adecvat furia;
b. copiii diferențiază între reacțiile emoționale și comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească și să mențină relații de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Continuați acest exercițiu cu activitatea „Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe".

Activitatea 13

Vârsta
3-4 ani

# Broscuța țestoasă ne învață cum să învață cum să fim super-broscuțe

**Obiective**

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate

COMPETENȚA GENERALĂ: **competențe emoționale**
COMPETENȚA SPECIFICĂ: **reglarea emoțională, recunoaşterea emoțiilor**

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: **educatorul**

DURATĂ: **10-15 minute**

MATERIALE: fişa cu etapele tehnicii „Broscuței țestoase", scenarii, diploma de „*super-broscuță*" (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 8, C.E. 9 şi C.E. 10).

PROCEDURA DE LUCRU:
**Etapa I**
Reamintiți copiilor etapele tehnicii „***broscuței țestoase***" cu ajutorul fişei.
Repetați fiecare etapă împreună cu copiii.
**Etapa II**
Descrieți una dintre situațiile din anexă şi cereți copiilor să vă spună ce ar face broscuța țestoasă.
Pentru fiecare scenariu cereți unei perechi de copii să le demonstreze celorlalți cum procedează broscuța.

**Lăudați copiii pentru soluțiile identificate şi pentru prestația din timpul jocului de rol!**

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „***broscuței țestoase***" şi învață să-şi gestioneze în mod adecvat furia;
b. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achizi strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească şi să mențină relații de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
După încheierea activității nu uitați să acordați copiilor diploma de „*super-broscuță*".

| Activități pentru Vârsta de 5-7 Ani | | | |
|---|---|---|---|
| Nr. | Denumirea Activității | Competența dezvoltată | Pag. |
| 14. | „HARTA EMOȚIILOR” | • Conștientizarea emoțiilor<br>• Exprimarea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 160 |
| 15. | CUTIILE FERMECATE CU EMOȚII | • Conștientizarea emoțiilor<br>• Exprimarea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 161 |
| 16. | CUM MĂ SIMT AZI... | • Conștientizarea emoțiilor<br>• Exprimarea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 162 |
| 17. | CE MI SE ÎNTÂMPLĂ CÂND MĂ SIMT... | • Conștientizarea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 163 |
| 18. | CUM TE-AI SIMȚI DACĂ... | • Recunoașterea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 164 |
| 19. | JOC DE CĂRȚI PENTRU EMOȚII | • Recunoașterea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 165 |
| 20. | SĂ NE GÂNDIM LA EMOȚIILE CELORLALȚI | • Recunoașterea și etichetarea emoțiilor proprii și ale celorlalți | 166 |
| 21. | DETECTIVUL DE EMOȚII | • Recunoașterea și etichetarea emoțiilor proprii și ale celorlalți | 167 |
| 22. | CE-AR FI DACĂ... | • Identificarea consecințelor emoțiilor<br>• Recunoașterea emoțiilor<br>• Etichetarea corectă a emoțiilor | 168 |
| 23. | OGLINDA FERMECATĂ | • Exprimarea emoțiilor proprii<br>• Recunoașterea emoțiilor | 169 |
| 24. | BRUNO ȘI BRUNI NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ NE EXPRIMĂM EMOȚIILE | • Reglarea emoțională<br>• Recunoașterea emoțiilor | 170 |
| 25. | POVESTEA BROSCUȚEI ȚESTOASE | • Reglarea emoțională<br>• Recunoașterea emoțiilor | 171 |
| 26. | BROSCUȚA ȚESTOASĂ NE ÎNVAȚĂ CUM SĂ FIM SUPER-BROSCUȚE | • Reglarea emoțională<br>• Recunoașterea emoțiilor | 172 |
| 27. | DETECTIVUL DE EMOȚII II | • Reglarea emoțională | 173 |
| 28. | VULPOIUL NE ÎNVAȚĂ MONOLOGUL POZITIV | • Reglarea emoțională | 174 |

Activitatea 14

Vârsta
5-7 ani

# „Harta emoțiilor”

**Obiective**

- Să identifice emoțiile de bucurie, furie, tristețe, teamă, dezgust, surprindere
- Să exprime corect emoția observată
- Să eticheteze corect emoțiile prezentate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: „*harta emoțiilor*” (vezi Anexa C.E. 11), poveste.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți copiilor o poveste. Acolo unde se pot identifica reacții emoționale ale personajelor, cereți-le să le indice cu ajutorul „*hărții emoțiilor*”. („Cum s-a simțit...?”) Identificați împreună cu copiii etichetele verbale corespunzătoare fiecărei emoții. Puteți să repetați această activitate în mai multe situații, utilizând diferite povești.

**Nu uitați să lăudați copiii pentru recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin intermediul acestei activități copiii achiziționează cuvinte care denumesc emoții.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conștientizării trăirilor emoționale proprii și ale celorlalți;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională și ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

**NOTĂ!**
Alegeți atât povești cu care copiii sunt familiarizați, cât și altele noi.

Activitatea 15

Vârsta
5-7 ani

# Cutiile fermecate cu emoții

**Obiective**

- Să identifice și să conștientizeze emoțiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale din desen
- Să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: cutii, cartonașe cu emoții (bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Puneți într-o cutie toate cartonașele cu emoții pozitive, iar în cea de-a doua pe cele cu emoții negative.
Cereți fiecărui copil să scoată din cele două cutii câte un cartonaș, astfel încât să aibă în mână un cartonaș reprezentând o emoție pozitivă (bucurie, surprindere) și una negativă (furie, tristețe, teamă).
Cereți fiecărui copil să identifice denumirile emoțiilor de pe cartonașe și să se gândească la o situație în care s-a simțit bucuros, respectiv o situație în care a simțit tristețe/teamă/furie/dezgust.

**Încurajați copilul să identifice etichetele verbale ale emoțiilor!**
**Nu criticați copilul pentru exprimarea emoțiilor negative!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile proprii și etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii încep să se familiarizeze cu contextul de apariție al emoțiilor, ceea ce facilitează identificarea consecințelor trăirilor emoționale.

**NOTĂ!**
Dacă este nevoie, ajutați copiii să identifice emoțiile cu ajutorul *„hărții emoțiilor"*. (Anexa C.E. 11)

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conștientizării trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în dobândirea cunoștințelor care le permit să transmită în mod adecvat mesajele cu conținut emoțional.

Activitatea 16

**Vârsta**
**5-7 ani**

# Cum mă simt azi...

**Obiective**
- Să identifice şi să conştientizeze emoţiile trăite
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoţionale din desen

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, exprimarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: coli de hârtie, creioane colorate.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Împărţiţi copiilor colile de hârtie şi creioanele colorate.
Rugaţi copiii să deseneze cum se simt (permiteţi copiilor să folosească orice culori doresc).
La final, cereţi fiecărui copil să arate desenul colegilor săi şi să denumească emoţia desenată.
Încurajaţi fiecare copil să povestească despre o situaţie în care a trăit o emoţie asemănătoare celei desenate.

**Nu criticaţi desenele copiilor, important este să identifice corect emoţia trăită!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii învaţă să identifice corect emoţiile proprii şi etichetele verbale corespunzătoare;
b. prin această activitate copiii încep să se familiarizeze cu posibilele cauze ale emoţiilor;
c. prin această activitate copiii învaţă despre emoţii prin intermediul desenului, o activitate specifică vârstei.

**NOTĂ!**
Desenele care exprimă emoţii pozitive pot să fie expuse în sala grupei sau în alte locaţii din grădiniţă amenajate în acest sens.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să achiziţioneze prerechizitele necesare conştientizării trăirilor emoţionale proprii;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoţională şi ulterior de relaţionare optimă cu ceilalţi.

Activitatea 17

Vârsta
5-7 ani

# Ce mi se întâmplă când mă simt...

Obiective

- Să conştientizeze reacţiile care însoţesc anumite stări emoţionale (bucurie, tristeţe, teamă, furie, dezgust, surprindere, ruşine, mândrie)
- Să identifice etichetele verbale corecte ale emoţiilor
- Să-şi diversifice repertoriul de strategii de reglare emoţională

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: conştientizarea emoţiilor, etichetarea corectă a emoţiilor, reglarea emoţională**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

MATERIALE: *„harta emoţiilor"* (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 11).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Arătaţi copiilor una dintre emoţiile de pe *„harta emoţiilor"*.
Cereţi copiilor să denumească emoţia respectivă.
Rugaţi copiii să descrie ce reacţii au (ce simt, ce fac).
Identificaţi împreună cu copiii aspectele pozitive şi negative ale reacţiilor lor prin identificarea posibilelor consecinţe.
Pentru reacţiile pe care le consideraţi inadecvate, încurajaţi copiii să găsească cât mai multe alternative adecvate.

**Lăudaţi copiii pentru răspunsurile pe care le dau!**
**Oferiţi ajutor atunci când au dificultăţi în identificarea posibilelor consecinţe şi a reacţiilor adecvate!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii conştientizează faptul că în anumite situaţii au anumite reacţii emoţionale şi comportamentale;
b. copiii învaţă să eticheteze corect emoţiile;
c. prin această activitate copiii învaţă strategii alternative de gestionare a reacţiilor emoţionale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. conştientizarea emoţiilor trăite stă la baza achiziţionării celorlalte competenţe emoţionale;
b. identificarea şi conştientizarea emoţiilor trăite, precum şi a reacţiilor comportamentale în situaţii cu încărcătură emoţională, facilitează achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională;
c. permite identificarea unor reacţii emoţionale alternative, care vor facilita achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională.

**NOTĂ!**
Nu criticaţi copiii chiar dacă alternativele oferite nu sunt ideale.

Activitatea 18

Vârsta
5-7 ani

# Să ne gândim la emoțiile celorlalți

**Obiective**

- Să învețe să identifice trăirile emoționale ale celorlalți
- Să propună modalități de a-și manifesta empatia
- Să exerseze manifestarea empatiei

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: experiențierea și exprimarea emoțiilor, recunoașterea emoțiilor celorlalți**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 3), o păpușă.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Descrieți situațiile copiilor.
Întrebați-i cum se simte cealaltă persoană și cum s-ar simți ei dacă ar fi în locul acelei persoane (dacă este nevoie utilizați „*harta emoțiilor*" pentru a-i ajuta să identifice corect trăirile emoționale).
După ce ați identificat emoțiile, cereți copiilor să vă arate cu ajutorul păpușii cum s-ar comporta. („Ce faci?")

**Lăudați copiii pentru manifestarea empatiei!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii exersează etichetarea corectă a trăirilor emoționale ale celorlalți;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele prin care se manifestă empatia;
c. prin intermediul acestei activități este facilitată exprimarea adecvată a emoțiilor.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de reglare emoțională;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare relaționării cu ceilalți.

**NOTĂ!**
Nu uitați să țineți cont de faptul că în acest interval de vârstă empatia se manifestă atât non-verbal, cât și verbal.

Activitatea 19

Vârsta 5-7 ani

# Detectivul de emoții I

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor proprii și ale celorlalți**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: poveste, „harta emoțiilor" (pentru detalii, vezi Anexa C.E.11).

**Obiective**

- Să identifice și să eticheteze corect reacțiile emoționale proprii și ale celorlalți
- Să învețe că într-o anumită situație nu toată lumea reacționează la fel
- Să exerseze manifestarea empatiei

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Citiți copiilor povestea. Împărțiți-i în două grupe.

**Etapa I**
Rugați copiii din prima grupă să identifice reacțiile emoționale ale personajelor din poveste. („Cum s-a simțit...?")
Copiii din a doua grupă vor trebui să mimeze emoțiile identificate de către cei din prima grupă și să le indice pe „harta emoțiilor".

**Etapa II**
Identificați în ce măsură personajele din poveste au avut reacții emoționale diferite față de aceeași situație. Stabiliți împreună cu copiii care ar fi fost reacțiile lor emoționale în locul personajelor și ce ar fi făcut pentru a le face să se simtă mai bine. („Cum te-ai fi simțit în locul...?", „Ce ai fi făcut ca să-l ajuți să se simtă mai bine?")
Discutați împreună reacțiile emoționale adecvate în situațiile respective.

**Nu criticați și nu etichetați ca nepotrivite reacțiile emoționale ale copiilor pe parcursul activității!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii pot exersa recunoașterea emoțiilor, dar și exprimarea non-verbală a acestora;
b. prin această activitate se dezvoltă simultan și capacitatea copilului de a empatiza;
c. prin observarea posibilelor reacții emoționale, se dezvoltă și cunoștințele copilului despre modalități adecvate sau improprii de manifestare emoțională, ceea ce va contribui la dezvoltarea reglării emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor proprii și ale celorlalți sunt competențele de bază ale dezvoltării emoționale și implicit ale relaționării interpersonale optime;
b. însușirea exprimării emoționale optime și recunoașterii emoțiilor celorlalți facilitează adoptarea strategiilor de reglare emoțională potrivite situației, precum și exprimarea empatiei.

**NOTĂ!**
Pentru această activitate vă sugerăm să utilizați povești cu care copiii sunt familiarizați sau pe cele din volumul „Povești raționale pentru copii".

Activitatea 20

Vârsta
5-7 ani

# Cum te-ai simți dacă...

**Obiective**

- Să asocieze anumite situații cu anumite reacții emoționale (inclusiv emoții sociale: mândrie, rușine)
- Să înțeleagă faptul că două persoane pot avea reacții diferite față de aceeași situație
- Să identifice cauzele și consecințele reacțiilor emoționale

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoașterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: listă de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 12).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Întrebați copiii cum s-ar simți dacă s-ar afla într-una dintre situațiile descrise în lista din anexă.
Acolo unde este cazul puteți să identificați mai multe emoții. („Cine s-ar simți altfel în această situație?")
Cereți copiilor să identifice care ar putea să fie cauzele respectivelor reacții emoționale („De ce credeți că se simt...?")
Încurajați copiii să vă spună care ar putea fi consecințele faptului că trăiesc acele reacții emoționale. („Ce credeți că s-ar putea întâmpla după aceea?")

**Lăudați copiii pentru identificarea cauzelor și consecințelor!**
**Dacă au nevoie de sprijinul dumneavoastră, nu ezitați să-l acordați!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează vocabularul emoțiilor;
b. această activitate facilitează înțelegerea faptului că oamenii pot avea diferite reacții emoționale
c. această activitate dezvoltă capacitatea de identificare a consecințelor și ajută copiii să asocieze anumite contexte cu manifestarea unor emoții specifice.

**NOTĂ!**
Copiii de această vârstă au nevoie de mai puțin sprijin în ceea ce privește identificarea cauzelor și consecințelor trăirilor emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor și să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. ajută copiii să înțeleagă faptul că pot exista mai multe perspective asupra aceleiași situații, ceea ce facilitează dezvoltarea abilităților de rezolvare de probleme.

Activitatea 21

Vârsta
5-7 ani

# Joc de cărți cu emoții

Obiective
- Să identifice emoțiile în funcție de indicii non-verbali
- Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale
- Să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții și posibilele cauze ale acestora

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: recunoașterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor, identificarea cauzelor emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: imagini cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust), eșarfă.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Decupați din reviste sau xeroxați imagini cu persoane care exprimă una dintre emoțiile descrise la materiale.
Fiecare copil alege pe rând o imagine, după ce în prealabil a fost legat la ochi cu o eșarfă.
Cereți copiilor să identifice emoția persoanei din imagine. („Cum crezi că se simte?")
Întrebați copiii în ce situație s-au simțit la fel ca și persoana din imagine. („Tu când te-ai simțit la fel ca și el/ea?")
Încurajați copiii să găsească posibile explicații pentru modul în care se simte persoana respectivă. („Ce crezi că s-a întâmplat?", „De ce e bucuros/furios/trist/îi este teamă/este surprins/e dezgustat?")

**Nu criticați copilul dacă nu găsește explicația adecvată. Implicați ceilalți copii în identificarea răspunsului corect!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare;
b. această activitate facilitează achiziționarea vocabularului despre emoții și înțelegerea faptului că anumite situații sunt asociate cu unele reacții emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor și să recunoască manifestările emoționale pe baza indicilor non-verbali, ceea ce facilitează transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional;
b. ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională și ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.

**NOTĂ!**
Aveți grijă ca imaginile alese să corespundă emoțiilor, astfel încât copiii să aibă mai puține dificultăți în a le recunoaște.

Activitatea 22

Vârsta
5-7 ani

# Ce-ar fi dacă...

**Obiective**

- Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise
- Să identifice cauzele și consecințele reacțiilor emoționale

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: identificarea consecințelor emoțiilor, recunoașterea emoțiilor și etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 13).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți pe rând situațiile descrise în scenariile din anexă.
Identificați împreună cu copiii emoțiile personajelor.
Cereți copiilor să identifice posibilele cauze ale reacțiilor emoționale. („De ce credeți că s-au simțit...?")
Cereți copiilor să anticipeze cum se va comporta personajul respectiv și să se gândească la posibilele consecințe ale comportamentului acestuia. („Ce credeți că va face?", „Ce s-ar putea întâmpla după aceea?")

**Lăudați copiii pentru răspunsurile pe care le dau!**
**Oferiți ajutor atunci când au dificultăți în identificarea consecințelor!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii își dezvoltă vocabularul emoțiilor;
b. această activitate permite copiilor să identifice consecințele emoțiilor asupra comportamentului;
c. copiii pot să dezvolte capacitatea de a anticipa anumite reacții comportamentale ale celorlalți.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze etichetele verbale ale emoțiilor și să identifice consecințele trăirilor emoționale;
b. sprijină copiii în achiziționarea competențelor necesare reglării emoționale și ulterior rezolvării de probleme.

**NOTĂ!**
Copiii de această vârstă au nevoie de mai puțin sprijin în ceea ce privește identificarea cauzelor și consecințelor trăirilor emoționale.

**Activitatea 23**

**Vârsta**
**5-7 ani**

# Oglinda fermecată

**Obiective**

- Să mimeze emoțiile de bază (bucuria, furia, tristețea, teama, dezgustul, surprinderea)
- Să învețe să asocieze corect eticheta verbală cu exprimarea facială a emoției respective
- Să eticheteze corect emoțiile

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: exprimarea emoțiilor proprii, recunoașterea emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: oglinzi, „*harta emoțiilor*" (pentru detalii, vezi C.E. 11).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Spuneți copiilor că vă veți juca cu oglinzile.
Arătați-le una dintre emoțiile de pe „*harta emoțiilor*" și cereți-le să denumească emoția indicată de către dumneavoastră.
Apoi, rugați copiii să mimeze emoția respectivă, ținând oglinda în mână. Dacă este nevoie, puteți să mimați dumneavoastră emoția pentru a oferi un exemplu.
Repetați scenariul pentru fiecare emoție menționată.

**În situațiile în care copiii confundă anumite expresii emoționale, oferiți-le ajutor mimând emoția respectivă!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii pot exersa exprimarea facială corectă a emoțiilor de bucurie, furie, tristețe, teamă, dezgust, surprindere;
b. prin această activitate copiii învață să asocieze corect etichetele verbale ale emoțiilor cu expresiile faciale corespunzătoare.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. exprimarea și recunoașterea corectă a emoțiilor reprezintă fundamentul pentru achiziționarea abilităților de reglare emoțională;
b. dezvoltând această abilitate copiii vor învăța să interacționeze eficient cu ceilalți copii sau cu adulții;
c. concordanța dintre emoția trăită și emoția exprimată permite transmiterea adecvată a mesajelor cu conținut emoțional.

**NOTĂ!**
În contexte cotidiene atrageți atenția asupra reacțiilor emoționale ale celorlalți.

Activitatea 24

Vârsta
5-7 ani

# Bruno şi Bruni ne învaţă despre cum să ne exprimăm emoţiile

**Obiective**

- Să diferenţieze între reacţiile emoţionale adecvate şi cele inadecvate
- Să-şi diversifice repertoriul de strategii de reglare emoţională

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe emoţionale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: reglarea emoţională, recunoaşterea emoţiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 14), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Interpretaţi scenariile cu ajutorul păpuşilor.
După fiecare pereche de scenete, cereţi copiilor să identifice reacţiile emoţionale ale personajelor. („Cum s-a simţit... atunci când...?")
Identificaţi împreună cu copiii posibilele reacţii emoţionale ale personajelor. Cereţi copiilor să prezinte prin joc de rol reacţiile comportamentale aferente emoţiilor identificate.

a. prezentaţi copiilor reacţia inadecvată cu ajutorul păpuşilor;
b. rugaţi copiii să prezinte prin joc de rol soluţia adecvată (dacă este cazul încurajaţi-i să propună cât mai multe alternative).

**Începeţi jocul de rol cu acei copii ale căror abilităţi sunt bine dezvoltate, astfel încât ei să constituie un exemplu pentru ceilalţi copii. Adoptaţi această strategie pentru toate activităţile care presupun joc de rol.**

**Dacă este nevoie interveniţi cu sugestii pe parcursul jocurilor de rol!**
**Lăudaţi copiii pentru prestaţia lor în timpul jocurilor de rol!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizaţi cu faptul că în aceeaşi situaţie mai multe persoane pot avea diferite reacţii;
b. copiii încep să diferenţieze între reacţiile emoţionale şi comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalităţi adecvate de gestionare a emoţiilor negative.

**NOTĂ!**
În cazul în care nu aveţi la dispoziţie timp suficient pentru a implica toţi copiii, reluaţi activitatea.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite identificarea unor reacţii emoţionale alternative, care vor facilita achiziţionarea strategiilor de reglare emoţională;
b. asigură dobândirea unor strategii de relaţionare adecvate.

Activitatea 25

Vârsta
5-7 ani

# Povestea Broscuței Țestoase

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoașterea emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: fișa de desen, povestea, fișa cu etapele tehnicii „*broscuței țestoase*" (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 6, C.E. 7 și C.E. 8), creioane colorate.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
**Etapa I**
Împărțiți copiilor fișele și creioanele colorate.
Prezentați copiilor fișa cu Broscuța Țestoasă și discutați despre modul în care aceasta se ascunde în carapace pentru a se apăra. („Cine știe ce animal este acesta?", „Unde ați văzut astfel de animale?", etc.). Cereți copiilor să coloreze broscuța.
**Etapa II**
Citiți copiilor povestea Broscuței Țestoase.
Pe parcursul poveștii identificați împreună cu copiii reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit... atunci când...?")
Cereți copiilor să vă spună care a fost personajul care a reacționat în mod adecvat. („Cine credeți că s-a comportat bine?")
Încurajați copiii să propună și alte alternative de comportament adecvat, în afara celor propuse în poveste. („Ce altceva ar mai fi putut face...?")
La final, exersați împreună cu copiii tehnica „*broscuței țestoase*".

**Lăudați copiii pentru strategiilor adecvate de reglare emoțională!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica „*broscuței țestoase*" și învață să-și gestioneze în mod adecvat furia;
b. copiii diferențiază între reacțiile emoționale și comportamentale adecvate sau inadecvate;
c. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

NOTĂ!
Continuați acest exercițiu cu activitatea „Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe"

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională.
b. ajută copiii să învețe să stabilească și să mențină relații de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 26

Vârsta
5-7 ani

# Broscuța țestoasă ne învață cum să învață cum să fim super-broscuțe

Obiective

- Să se familiarizeze cu personajul Broscuței Țestoase
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor
- Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională, recunoașterea emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 20-25 minute**

**MATERIALE**: fișa cu etapele tehnicii *„broscuței țestoase”*, scenarii, diploma de *„super-broscuță”* (pentru detalii, vezi Anexele C.E. 8, C.E. 15 și C.E. 10), păpuși.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
**Etapa I**
Reamintiți copiilor etapele tehnicii *„broscuței țestoase”* cu ajutorul fișei.
Repetați fiecare etapă împreună cu copiii.
**Etapa II**
Descrieți una dintre situațiile din anexă.
Puneți în scenă cu ajutorul păpușilor o abordare inadecvată a situației.
Rugați copiii să identifice soluția broscuței.
Alegeți doi copii pentru a demonstra prin joc de rol comportamentul adecvat.

**Lăudați copiii pentru soluțiile identificate și pentru prestația din timpul jocului de rol!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu tehnica *„broscuței țestoase”* și învață să-și gestioneze în mod adecvat furia;
b. prin această activitate copiii exersează modalități adecvate de gestionare a furiei.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite identificarea unor reacții emoționale alternative, care vor facilita achiziționarea strategiilor de reglare emoțională;
b. ajută copiii să învețe să stabilească și să mențină relații de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
După încheierea activității nu uitați să acordați copiilor diploma de *„super-broscuță”*.

Activitatea 27

Vârsta
5 - 7 ani

# Detectivul de emoții II

**Obiective**

- Să dobândească și să exerseze strategii de reglare emoțională
- Să identifice și să eticheteze corect reacțiile emoționale proprii și ale celorlalți
- Să învețe că într-o anumită situație nu toată lumea reacționează la fel

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglare emoțională**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15 -20 minute**

**MATERIALE**: listă de scenarii care pot duce la manifestarea emoțiilor negative (de exemplu furie, frustrare, tristețe) (pentru detalii, vezi C.E. 16), păpuși.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Prezentați copiilor fiecare scenariu cu ajutorul păpușilor. Cereți-le să identifice emoțiile personajelor. La final discutați cu copiii dacă comportamentul personajelor a fost sau nu adecvat.
Identificați 2 copii care să participe la jocul de rol prin care vor exersa reglarea emoțională.
Folosiți lista cu scenarii pentru a face jocuri de rol pe baza situațiilor descrise.
Ajutați copiii să identifice modalități adecvate de manifestare emoțională.
Discutați împreună cu toți copiii și alte soluții pe care colegii lor nu le-au identificat pe parcursul jocului de rol. Cereți copiilor să prezinte prin joc de rol soluțiile identificate.

**Interveniți prin sugestii atunci când copiii întâmpină dificultăți în cadrul activității.**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii pot exersa modalitatea cea mai potrivită de gestionare a emoțiilor negative;
b. exersarea acestei competențe se desfășoară într-un context neamenințător, care va contribui la transferul strategiilor învățate și la alte contexte.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. reglarea emoțională, alături de recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor proprii și ale celorlalți favorizează achiziționarea unor strategii optime de relaționare;
b. copiii cu abilități de reglare emoțională bine dezvoltate își fac mai ușor prieteni și se integrează mai ușor în grup;
c. abilitățile de reglare emoțională favorizează ulterior capacitatea copiilor de a se adapta la cerințele școlii.

**NOTĂ**
Includeți toți copiii din grupă în jocul de rol, chiar dacă aveți nevoie să implementați activitatea de mai multe ori.

Activitatea 28

Vârsta
5-7 ani

# Vulpoiul ne învață monologul pozitiv

**Obiective**

- Să învețe să identifice monologul negativ
- Să înlocuiască monologul negativ cu cel pozitiv

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: reglarea emoțională**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.E. 17), o păpușă.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Prezentați copiilor scenariul cu ajutorul păpușii.
Identificați împreună cu copiii alte variante de monolog pozitiv.
Prezentați copiilor și celelalte situații.
Cereți-le să înlocuiască monologul negativ cu cel pozitiv.

**Lăudați copiii pentru monologul pozitiv!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață o strategie de reglare emoțională;
b. prin această activitate copiii învață să înlocuiască gândurile care întrețin emoția dezadaptativă cu altă emoție adaptativă, care îi permite să gestioneze adecvat situațiile cu încărcătură emoțională negativă.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de reglare emoțională;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare relaționării cu ceilalți.

**NOTĂ!**
Învățarea monologului pozitiv se realizează cu copiii mai mari de 5 ani ale căror abilități verbale sunt mai bine dezvoltate.

# MODUL DE ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ȘI OPTIMIZAREA COMPETENȚELOR SOCIALE

**Competența Socială** este definită drept abilitatea de a manifesta comportamente adecvate și acceptate din punct de vedere social, care au consecințe pozitive asupra persoanelor implicate și permit atingerea unor scopuri.

Dezvoltarea competențelor sociale la această vârstă este extrem de importantă, ea contribuind semnificativ la dezvoltarea altor abilități, care vor facilita adaptarea copilului la cerințele mediului (vezi ***Capitolul I***).

Competențele sociale sunt împărțite în două categorii:

- **Interpersonale**
  - **A.** relaționare socială;
  - **B.** rezolvare de probleme sociale.
- **Intrapersonale**

În cele ce urmează, vă vom oferi câteva activități pe grupele de vârstă de 3-4, respectiv 5-7 ani, pe care le puteți implementa la grădiniță.

# MODUL DE ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ȘI OPTIMIZAREA COMPETENȚELOR SOCIALE

**Competențele Sociale** [illegible] de a manifesta comportamente adecvate și acceptate din punct de vedere social, care au consecințe pozitive asupra persoanelor implicate și permit atingerea unor scopuri.

Dezvoltarea competențelor sociale la această vârstă este extrem de importantă, ea contribuind semnificativ la dezvoltarea armonioasă, [illegible] copilului la mediul [illegible].

Competențele sociale sunt împărțite în două categorii:

- **Interpersonale**
  - A. relaționare [illegible]
  - B. Rezolvare de probleme sociale
- **Intrapersonale**

În cele ce urmează, vă vom oferi câteva activități pe grupele de vârstă de 3-4, [illegible] ani, pe care le puteți implementa la grădiniță.

| Activități pentru Copiii de 3-4 Ani | | | |
|---|---|---|---|
| Nr. | Denumirea Actisavității | Competența dezvoltată | Pag. |
| 1. | AMI NE ÎNVAȚĂ DESPRE REGULI | • Respectarea regulilor | 179 |
| 2. | SĂ EXERSĂM REGULILE ÎMPREUNĂ CU AMI | • Respectarea regulilor | 180 |
| 3. | AMI NE ÎNVAȚĂ SĂ FIM RESPONSABILI | • Respectarea regulilor | 181 |
| 4. | ACELAȘI-DIFERIT | • Rezolvarea de probleme | 182 |
| 5. | ȘI-SAU-ALTCEVA | • Rezolvarea de probleme | 183 |
| 6. | ÎNAINTE-DUPĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor | 184 |
| 7. | BRUNO ȘI BRUNI AU NEVOIE DE AJUTOR | • Rezolvarea de probleme | 185 |
| 8. | ACUM SAU MAI TÂRZIU | • Rezolvarea de probleme<br>• Toleranța la frustrare | 186 |
| 9. | „A AVEA" SAU „A NU AVEA" O PROBLEMĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Recunoaşterea și etichetarea corectă a emoțiilor | 187 |
| 10. | ORICE PROBLEMĂ ARE MAI MULTE SOLUȚII | • Rezolvarea de probleme<br>• Recunoaşterea și etichetarea corectă a emoțiilor | 188 |
| 11. | PĂLĂRIA MAGICĂ PENTRU SOLUȚII | • Rezolvarea de probleme<br>• Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor | 189 |
| 12. | O GREȘEALĂ RECUNOSCUTĂ ESTE PE JUMĂTATE IERTATĂ | • Rezolvarea de probleme | 190 |
| 13. | PĂLĂRIA MAGICĂ – SOLUȚII DE REZERVĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Toleranța la frustrare<br>• Reglarea emoțională | 191 |
| 14 | SĂ ÎNVĂȚĂM CUM SĂ FIM PRIETENI | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | 192 |
| 15. | PRIETENI ADEVĂRAȚI | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | 193 |
| 16. | CURSA CU OBSTACOLE | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | 194 |
| 17. | OBIECTUL MISTERIOS | • Cooperarea în joc | 195 |
| 18. | MODELE DIN PLASTILINĂ | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | 196 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19. | **TURNUL DIN CUBURI** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **197** |
| 20. | **CASTELUL LEGO** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **198** |
| 21. | **CURCUBEUL** | • Cooperare în joc<br>• Comportamente prosociale | **199** |
| 22. | **SĂ NE JUCĂM „DE-A ASCULTATUL"** | • Inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii | **200** |
| 23. | **CUM SĂ ÎNCEP SĂ MĂ JOC CU ALTCINEVA** | • Cooperarea în joc<br>• Inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii | **201** |
| 24. | **ALFI, PUFI ŞI PUŞU NE ÎNVAȚĂ SĂ REZOLVĂM PROBLEMELE DINTRE PRIETENI** | • Cooperarea în joc<br>• Rezolvarea de probleme<br>• Toleranța la frustrare | **202** |

Activitatea 1

Vârsta
3-4 ani

# Ami ne învață despre reguli

Obiective

- Să se familiarizeze cu regulile
- Să cunoască comportamentele aferente regulilor

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: poster cu reguli, povestea (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 1 şi C.S. 2).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

**Etapa I**
Cereți copiilor să se aşeze în cerc.
Prezentați copiilor posterul şi explicați-le regulile folosindu-vă de desene.
**Etapa II**
Citiți copiilor povestea pentru a-i familiariza cu regulile.
Discutați împreună cu copiii conținutul poveştii. („Credeți că lui Ami i-a plăcut ce a văzut la grădiniță?", „Ce credeți că i-a plăcut?", „Ce nu i-a plăcut?", „Cum credeți că ar trebui să se comporte copiii?")
În final, cereți copiilor să vă descrie regulile cu ajutorul imaginilor.

**Nu uitați să repetați regulile în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu regulile de comportament de la grădiniță;
b. prin această activitate copiilor li se explică rolul regulilor şi modul în care ar trebui să se comporte.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă ulterior faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

**NOTĂ!**
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense individual sau de grup.

Activitatea 2

Vârsta
3-4 ani

# Să exersăm regulile împreună cu Ami

Obiective

- Să se familiarizeze cu conținutul regulilor
- Să exerseze comportamentele aferente regulilor

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: poster cu reguli, scenarii pentru reguli (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 1 şi C.S. 3).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

**Etapa I**
Prezentați copiilor posterul cu reguli şi reactualizați împreună cu aceştia conținutul regulilor.
Încurajați copiii să identifice regulile pornind de la desenele de pe poster.
**Etapa II**
Spuneți copiilor că veți exersa regulile cu ajutorul personajului Ami.
Modelați învățarea regulilor prin joc de rol pe baza scenariilor din anexă.

**Nu uitați să repetați regulile în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață despre regulile de comportament;
b. prin această activitate copiii au posibilitatea de a exersa comportamentele dezirabile, ceea ce facilitează învățarea acestora.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă ulterior faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

**NOTĂ!**
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense individual sau de grup.

Activitatea 3

Vârsta
3-4 ani

# Ami ne învață să fim responsabili

**Obiective**
- Să cunoască consecințele respectării sau nerespectării regulilor
- Să facă distincția între comportamente adecvate și inadecvate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: poster cu reguli, poveste (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 1 și C.S. 2).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Discutați cu copiii conținutul poveștii „Ami îi vizitează pe copiii de la grădiniță". Dacă este nevoie citiți povestea din nou.
Identificați împreună cu copiii consecințele nerespectării regulilor, așa cum reies din poveste.
Stabiliți recompensele pentru comportamentele adecvate, precum și sancțiunile pentru cele inadecvate.

**Lăudați copiii atunci când se conformează!**
**Administrați consecințele atunci când sunt non-complianți!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață despre consecințele nerespectării regulilor de comportament;
b. prin această activitate copiii înțeleg că orice comportament este urmat de consecințe (recompense sau sancțiuni).

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianța față de reguli;
b. dezvoltă autonomia și favorizează responsabilizarea copilului față de propriul comportament.

**NOTĂ!**
Fiți consecvenți în administrarea consecințelor stabilite de comun acord.

Activitatea 4

Vârsta
3-4 ani

# Același-diferit

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că aceeași problemă poate fi rezolvată în diferite moduri
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10 minute**

**MATERIALE:** scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 4), păpușa.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Spuneți copiilor că urmează să vă jucați împreună un joc.
Prezentați copiilor păpușa și urmați scenariul propus de noi.
Variați instrucțiunile pe care le oferiți.
Continuați exercițiul atât timp cât copiii nu se plictisesc.

**Simțiți-vă bine în timp ce vă jucați împreună cu copiii! Nu-i criticați chiar dacă mai greșesc!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg conceptele de „asemănător" și „diferit".

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Puteți să inventați și alte jocuri ACELAȘI-DIFERIT, pentru ca jocul să nu devină plictisitor.

Activitatea 5

Vârsta
3-4 ani

# Şi-sau-altceva

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că în aceeaşi situație pot exista mai multe puncte de vedere
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10 minute**

**MATERIALE:** scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 5), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Folosiți păpuşile pentru a interpreta scenariul propus de noi.
Pe parcursul scenetei, cereți copiilor să răspundă la întrebările dumneavoastră.
Continuați jocul atât timp cât copiii sunt interesați.

**Simțiți-vă bine în timp ce vă jucați împreună cu copiii! Nu-i criticați chiar dacă mai greşesc!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că aceeaşi situație poate fi privită din mai multe puncte de vedere.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Puteți să inventați şi alte jocuri ŞI-SAU-ALTCEVA în afară de cele propuse de noi. Utilizați jocul în diferite contexte.

Activitatea 6

Vârsta
3-4 ani

# Înainte-după

**Obiective**

- Să înțeleagă relația temporală ÎNAINTE-DUPĂ
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme
- Să exerseze recunoașterea emoțiilor în contextul rezolvării de probleme

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

MATERIALE: povestea, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 6).

PROCEDURA DE LUCRU:
Citiți copiilor povestea.
Întrerupeți povestea pentru a pune întrebări despre ceea ce urmează să facă personajele sau despre modul în care se simt. Utilizați ilustrațiile pentru a ajuta copiii să identifice succesiunea evenimentelor.
„Cu cine s-au întâlnit Bruno și Bruni ÎNAINTE de a ajunge la lac?”
„Ce a făcut Bruno ÎNAINTE să înceapă să-l caute pe Bruni?”
„Unde l-a căutat pe Bruni DUPĂ ce a stat să se gândească?”
„Bruno l-a găsit pe Bruni ÎNAINTE sau DUPĂ ce l-a căutat în tufișurile de lângă lac?”
Acolo unde este posibil puneți întrebări despre starea emoțională a personajelor.
„Cum s-a simțit Bruno când a văzut că nu-l găsește pe Bruni?”
„Când te-ai simțit la fel ca Bruni?”

**Lăudați copiii pentru răspunsurile oferite!**

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că orice comportament este urmat de consecințe și învață să se proiecteze în viitor.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Dacă este necesar, oferiți copiilor ajutor pentru a ordona corect imaginile. Puteți să interveniți cu întrebări ajutătoare.

Activitatea 7

Vârsta
3-4 ani

# Bruno şi Bruni au nevoie de ajutor

**Obiective**

- Să înţeleagă faptul că o situaţie problemă are mai multe soluţii
- Să privească o problemă din mai multe perspective

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 7).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiţi copiilor povestea.
Identificaţi împreună cu copiii problemele cu care se confruntă personajele.
Stabiliţi ce ar putea să facă personajele în situaţia respectivă. („Ce credeţi că ar putea să facă?")
Comparaţi soluţiile oferite de copii cu cele din poveste.

**Încurajaţi copiii să ofere cât mai multe soluţii!**
**Nu impuneţi copiilor să ofere soluţii plauzibile, încurajaţi-le creativitatea şi imaginaţia!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluţii pentru aceeaşi problemă;
b. prin această activitate copiii înţeleg faptul că oamenii pot avea puncte de vedere diferite în legătură cu aceeaşi problemă.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să achiziţioneze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să înveţe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie cu ceilalţi copii.

**NOTĂ!**
Puneţi accentul pe oferirea soluţiilor, nu neapărat pe corectitudinea acestora. Pentru copii este important să încerce să rezolve problema, nu să o rezolve perfect.

Activitatea 8

Vârsta
3-4 ani

# Acum sau mai târziu?

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că uneori pentru a rezolva o problemă este necesar să identificăm momentul potrivit
- Să identifice posibile soluții la probleme

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenetele, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 8), două păpuși.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Interpretați sceneta cu ajutorul păpușilor.
Identificați împreună cu copiii momentele potrivite sau nepotrivite pentru a manifesta anumite comportamente.
Prezentați copiilor ilustrațiile și stabiliți în ce măsură acela este sau nu este un moment potrivit pentru a rezolva problema.
Identificați împreună cu aceștia posibile soluții pentru această situație. Dacă este nevoie interveniți cu exemple.

**Nu criticați copiii pentru răspunsurile oferite! Important este să identifice cât mai multe soluții!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru rezolvarea unei probleme.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Mai ales în cazul copiilor de această vârstă este indicat să oferiți ajutor în identificarea alternativelor.

Activitatea 9

**Vârsta**
**3-4 ani**

# „A avea" sau „a nu avea" o problemă

**Obiective**

- Să identifice posibilele situații problemă
- Să asocieze diferite stări emoționale cu situațiile problemă
- Să etichetează corect reacțiile emoționale

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S.9).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Discutați împreună cu copiii situațiile problematice din lista propusă.
Identificați reacțiile emoționale în asemenea situații ipotetice. („Cum te-ai simți dacă...?")
Dacă este nevoie utilizați *„harta emoțiilor"* pentru a ajuta copiii să le denumească corect.
Discutați cu copiii care ar fi reacțiile lor vizavi de situațiile descrise. („Ce faci în această situație?")
Încercați să implicați cât mai mulți copii pentru a le afla reacțiile.

**Nu criticați copiii chiar dacă răspunsurile lor nu sunt perfecte!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica o situație problemă;
b. prin această activitate copiii asociază conceptul de problemă cu anumite reacții emoționale negative (furie, teamă).

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Folosiți această activitate cu scopul de a reactualiza cunoștințele achiziționate prin activitățile de dezvoltare a Competențelor Emoționale.

Activitatea 10

**Vârsta** 3-4 ani

# Orice problemă are mai multe soluții

**Obiective**

- Să identifice cât mai multe soluții pentru o situație problemă
- Să stabilească consecințele fiecăreia dintre soluțiile propuse
- Să privească o problemă din mai multe perspective

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 9A).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Utilizați lista cu situații problematice din activitatea anterioară.
Oferiți copiilor un exemplu de soluție.
Cereți copiilor să evalueze soluția. („Credeți că este o idee bună?")
Stabiliți reacțiile emoționale care pot să apară ca urmare a implementării respectivei soluții. („Cum credeți că s-ar simți dacă...?")
Discutați toate situațiile pentru a implica cât mai mulți copii.

**Lăudați copiii pentru răspunsurile oferite!**
**Nu criticați copiii, evaluați alternativele cu răbdare!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeași problemă;
b. prin această activitate copiii învață să evalueze o soluție în funcție de consecințele acesteia;
c. prin această activitate este facilitată capacitatea copiilor de a privi o situație din mai multe puncte de vedere.

**NOTĂ!**
Dacă este nevoie oferiți copiilor ajutor în etichetarea corectă a reacțiilor emoționale, utilizând *„harta emoțiilor"*.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**Activitatea 11**

**Vârsta**
**3-4 ani**

# Pălăria magică pentru soluții

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că un comportament are consecințe asupra emoțiilor persoanelor implicate
- Să privească o situație din mai multe puncte de vedere

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenete, ilustrații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 10), 2 păpuși.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Interpretați sceneta cu ajutorul păpușilor.
Adresați copiilor întrebări pornind de la conținutul scenetei.
Puneți accentul pe identificarea consecințelor anumitor comportamente.
Rugați copiii să își pună *„pălăria magică"* pentru a se gândi la consecințe pe baza ilustrațiilor. Apoi, cereți-le să propună soluții pentru situațiile prezentate și oferiți-le ajutor dacă este nevoie.

**Lăudați eforturile copiilor de a identifica consecințele! Lăudați soluțiile oferite chiar dacă nu sunt ideale!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să aplice cunoștințele despre emoții în contextul rezolvării de probleme;
b. această activitate permite copiilor să exerseze pașii rezolvării de probleme.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să exerseze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
În cazul copiilor de această vârstă puteți utiliza „*harta emoțiilor*" pentru a facilita identificarea acestora.

Activitatea 12

Vârsta
3-4 ani

# O greşeală recunoscută este pe jumătate iertată

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că orice comportament are consecințe
- Să achiziționeze strategii pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 11), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Interpretați scenariile cu ajutorul păpuşilor.
După fiecare scenariu identificați împreună cu copiii soluția adecvată.
Încurajați-i să exerseze soluțiile prin joc de rol.
Identificați alte situații asemănătoare şi cereți copiilor să ofere soluții prin joc de rol.

**Dacă este nevoie oferiți copiilor ajutor în identificarea soluțiilor adecvate!**
**Lăudați soluțiile oferite de către copii!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot exersa rezolvarea de probleme în situații asemănătoare cu cele din contexte cotidiene.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Dacă observați că nu oferă soluții, ajutați copiii sugerându-le posibile soluții.

Activitatea 13

Vârsta
3-4 ani

# Pălăria magică – soluții de rezervă

Obiective

- Să anticipeze posibile probleme chiar și atunci când strategia de rezolvare a problemei este adecvată
- Să achiziționeze strategii alternative pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă
- Să exerseze strategiile de reglare emoțională achiziționate anterior

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranță la frustrare, reglarea emoțională**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 12), o pălărie.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Prezentați copiilor scenariile din anexe referitoare la posibile situații în care deși au utilizat o strategie adecvată, rezultatul nu a fost cel așteptat.
Identificați posibilele reacții emoționale în astfel de situații, precum și modul în care le pot gestiona în mod adecvat.
Încurajați copiii să propună soluții prin joc de rol.
Dacă este nevoie ghidați-i pe parcursul jocului de rol.

**Lăudați copiii pentru prestația din timpul jocului de rol!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot anticipa o serie de probleme care pot să intervină în rezolvarea de probleme;
c. prin intermediul acestei activități copiii pot să exerseze reglarea emoțională în contextul rezolvării de probleme.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Dacă este nevoie repetați pașii tehnicii „***broscuței țestoase***".

Activitatea 14

**Vârsta** 3-4 ani

# Să învățăm cum să fim prieteni

**Obiective**
- Să identifice modalități de a se juca împreună
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc
- Să recunoască la ceilalți comportamentele prietenoase

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 13)

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți copiilor povestea. Identificați pe parcurs comportamentele prietenoase sau neprietenoase ale personajelor din poveste.
Discutați împreună cu copiii cum se comportă prietenii. („Cum vă jucați voi cu prietenii?")
Cereți copiilor să demonstreze prin joc de rol anumite comportamente. Realizați jocul de rol împreună cu copiii pentru a putea oferi soluții în cazul în care este nevoie.
Puneți accentul pe comportamente cum ar fi: oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, așteptarea rândului, etc.

**Lăudați copiii pentru manifestarea comportamentelor de cooperare în timpul jocului de rol!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Încurajați cât mai mulți copii să participe la jocul de rol. Realizați activitatea în două ședințe dacă este nevoie.

Activitatea 15

**Vârsta**
**3-4 ani**

# Prieteni adevărați

**Obiective**

- Să recunoască comportamentele de cooperare în joc
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: jucării.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Puneți la dispoziția copiilor cât mai multe jucării.
Alcătuiți grupuri de câte doi copii.
Fiecare pereche va trebui să se joace împreună. (dacă este nevoie stabiliți dumneavoastră cu ce se vor juca)
Urmăriți modul în care se joacă copiii și acolo unde este nevoie interveniți cu sugestii privind comportamentele de cooperare (oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, etc.)

**Lăudați copiii când manifestă comportamente de cooperare!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Alcătuiți perechile astfel încât copiii care nu au competențele sociale suficient de bine dezvoltate să facă echipă cu un copil cu abilități sociale bine dezvoltate.

Activitatea 16

**Vârsta**
**3-4 ani**

# Cursa cu obstacole

**Obiective**

- Să-și dezvolte abilitățile de cooperare în joc
- Să dezvolte încredere în ceilalți
- Să învețe să ofere ajutor

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: diferite obiecte din sala grupei.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Aranjați obiectele de mobilier, astfel încât ele să devină obstacole pe care copiii vor trebui să le evite.
Un copil va fi legat la ochi cu o eșarfă, în timp ce altul îl va lua de mână și îl va ghida printre obstacole până la punctul de sosire.
Repetați acest joc până când fiecare copil a participat la joc.

**Lăudați copiii pentru că au oferit ajutor celorlalți în parcurgerea traseului cu obstacole!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să ofere ajutor;
b. prin această activitate copiii exersează oferirea ajutorului;
c. prin această activitate copiii învață să acorde încredere celorlalți.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Aveți grijă să nu plasați obstacole care pot să provoace accidente.

Activitatea 17

Vârsta
3-4 ani

# Obiectul misterios

**Obiective**

- Să-și dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze abilitățile de interrelaționare prin dialog

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** un obiect din sală.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

**Etapa I**
Spuneți copiilor că ați ales un obiect din sala grupei.
Ei trebuie să vă pună întrebări (maxim 10) pentru a afla care este obiectul la care v-ați gândit. Avertizați-i că nu puteți să răspundeți decât prin „da" sau „nu".
**Etapa II**
Cereți unuia dintre copii să aleagă un obiect.
Ceilalți vor trebui să ghicească obiectul. Apoi, numiți un alt copil care să aleagă „*obiectul misterios*", astfel încât să implicați cât mai mulți copiii în această activitate.

**Încurajați și lăudați copiii pentru ghicirea obiectului misterios!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează abilitățile necesare cooperării și implicării în jocurile cu ceilalți copii;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Dacă copiii nu știu ce întrebări să pună, oferiți-le ca exemplu o situație în care dumneavoastră puneți întrebările unui copil pentru a afla care este obiectul misterios.

Activitatea 18

Vârsta 3-4 ani

# Modele din plastilină

**Obiective**
- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-și dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului și cooperarea în joc

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: plastilină.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Faceți echipe de câte doi copii.
Cereți copiilor să modeleze împreună cât mai multe obiecte din plastilină.
Oferiți copiilor sugestii și încurajați-i să discute și să coopereze pentru a realiza tema.

**Încurajați și lăudați copiii pentru oferirea ajutorului!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
La această vârstă vă recomandăm să le spuneți copiilor ce să modeleze. Nu uitați să țineți cont de nivelul de dezvoltare al motricității fine.

Activitatea 19

Vârsta
3-4 ani

# Turnul din cuburi

Obiective

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-şi dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului şi cooperarea în joc

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** cuburi, imagine cu turnul din cuburi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Alcătuiți echipe de câte doi copii.
Oferiți-le cuburi şi un desen cu un model de turn (puteţi să-l desenați dumneavoastră).
Cereți copiilor să colaboreze pentru a construi turnul împreună.
Urmăriți ceea ce fac copiii şi încurajați-i dacă este nevoie.

**Încurajați şi lăudați copiii pentru cooperare!**

**OBSERVAȚII:**

a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**

a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii şi menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
**Modelul trebuie să fie simplu şi să nu conțină mai mult de 5-6 cuburi.**

Activitatea 20

Vârsta
3-4 ani

# Castelul lego

Obiective

- Să-şi dezvolte abilităţile de cooperare
- Să exerseze abilităţile de împărţire a jucăriilor, de cerere şi de oferire a ajutorului, de aşteptare a rândului
- Să dezvolte relaţiile de prietenie cu ceilalţi copii

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: cuburi lego.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Împărţiţi copiii în grupuri de 2-3.
Aşezaţi pe fiecare măsuţă un număr destul de mare de cuburi pentru a construi un castel, dar suficient de mic pentru a obliga copiii să coopereze şi să-şi împartă materialele.
Spuneţi copiilor că vor trebui să construiască împreună un castel din piese lego.

**Nu uitaţi să lăudaţi copiii pentru comportamentele de cooperare manifestate pe parcursul activităţii!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învaţă să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalţi.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Urmăriţi cu atenţie modul în care se comportă copiii. Nu lăsaţi un singur copil să monopolizeze construirea castelului.

Activitatea 21

Vârsta
3-4 ani

# Curcubeul

Obiective

- Să-şi dezvolte abilităţile de cooperare
- Să exerseze abilităţile de împărţire a jucăriilor, de cerere şi de oferire a ajutorului, de aşteptare a rândului

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** coli de hârtie în culorile curcubeului, lipici, ilustraţii cu activităţi pe care le fac prietenii, cartoane de poster.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Împărţiţi copiii în grupuri de 4-5.
Împărţiţi fiecărui grup foi colorate, ilustraţii şi lipici.
Spuneţi copiilor că vor trebui să lucreze împreună să lipească pe fiecare hârtie colorată o imagine.
Apoi ajutaţi copiii să lipească hârtiile pe poster.

**Lăudaţi copiii pentru comportamentele de cooperare manifestate pe parcursul activităţii!**
**Expuneţi posterele copiilor în sala grupei sau într-o altă locaţie unde pot fi văzute!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învaţă să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalţi;
c. prin această activitate copiii sunt încurajaţi să transfere ceea ce învaţă în jocul de la grădiniţă şi în alte contexte (cu copiii de aceeaşi vârstă).

NOTĂ!
Urmăriţi cu atenţie modul în care se comportă copiii. Interveniţi dacă este nevoie pentru a încuraja colaborarea.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

**Activitatea 22**

**Vârsta**
**3-4 ani**

# Să ne jucăm „de-a ascultatul”

**Obiective**

- Să asculte ceea ce spun ceilalți
- Să învețe să-i asculte pe ceilalți fără să-i întrerupă

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** nu sunt necesare.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Așezați copiii în cerc.
Rugați fiecare copil să povestească pe scurt despre o activitate, o jucărie sau orice altă preferință. („Care este animalul tău preferat?”, „Cu ce îți place să te joci?”)
Încurajați fiecare copil să vorbească despre preferințele sale.
Cereți celorlalți copii să vă spună despre preferințele colegilor. („Cine îmi spune care este jucăria preferată a ...?”)

**Folosiți acest gen de activități ca modalitate de a face tranziția de la o activitate la alta!**

**Reamintiți copiilor să păstreze liniștea pe parcursul acestei activități!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a iniția interacțiuni adecvate vârstei;
c. prin intermediul acestei activități copiii se cunosc mai bine și dezvoltă sentimentul apartenenței la un grup.

**NOTĂ!**
Mai întâi, încurajați copiii mai sociabili să povestească. Astfel cei mai timizi vor putea urma cu exemplul colegilor lor.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

Activitatea 23

Vârsta
3-4 ani

# Cum să încep să mă joc cu altcineva

**Obiective**

- Să achiziționeze strategii de implicare în joc
- Să exerseze strategiile de relaționare

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 14), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Cereți unuia dintre copiii din grupă să demonstreze prin joc de rol modul în care ar putea să inițieze un joc cu ceilalți.
Asigurați-vă de faptul că toți copiii au exersat aceste abilități pe baza unuia dintre scenariile propuse.

**Nu criticați copiii dacă greșesc!**
**Lăudați-le efortul de a exersa strategiile de implicare în joc!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a iniția interacțiuni adecvate vârstei.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Dacă copiii au dificultăți în jocul de rol, puteți să cereți celorlalți să propună o soluție.

Activitatea 24

Vârsta 3-4 ani

# Alfi, Pufi şi Puşu ne învaţă să rezolvăm problemele dintre prieteni

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, rezolvarea de probleme, toleranţa la frustrare**

**Obiective**
- Să înveţe să rezolve problemele care pot să apară într-o relaţie de prietenie
- Să exerseze strategii de rezolvare a problemelor
- Să reacţioneze adecvat în situaţii conflictuale

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 15), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Interpretaţi scenariile cu ajutorul păpuşilor.
Cereţi copiilor să ofere soluţii pentru situaţiile problemă ale personajelor din scenarii.
Recurgeţi la cunoştinţele lor despre cooperarea în joc şi despre rezolvarea de probleme.
Cereţi copiilor să exerseze prin joc de rol soluţiile propuse (dacă acestea sunt adecvate).

**Lăudaţi copiii pentru prestaţia din timpul jocului de rol!**
**Interveniţi cu sugestii numai în cazul în care copiii nu identifică soluţii adecvate!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învaţă să rezolve situaţiile problemă care pot să apară într-o relaţie de prietenie;
c. prin intermediul acestei activităţi este facilitată achiziţionarea unor strategii rezolutive adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Dacă este necesar, puteţi să recurgeţi la cunoştinţele copiilor dobândite în cadrul activităţilor pentru dezvoltarea abilităţilor de reglare emoţională.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

| Activități pentru Copiii de 5-7 Ani | | | |
|---|---|---|---|
| Nr. | Denumirea Activității | Competența dezvoltată | Pag. |
| 25. | AMI NE ÎNVAȚĂ DESPRE REGULI | • Respectarea regulilor | 205 |
| 26. | SĂ EXERSĂM REGULILE ÎMPREUNĂ CU AMI | • Respectarea regulilor | 206 |
| 27. | AMI NE ÎNVAȚĂ SĂ FIM RESPONSABILI | • Respectarea regulilor | 207 |
| 28. | LA CE SĂ NE AȘTEPTĂM CÂND NU RESPECTĂM REGULILE | • Respectarea regulilor<br>• Toleranța la frustrare | 208 |
| 29. | ACELAȘI-DIFERIT | • Rezolvarea de probleme | 209 |
| 30. | ȘI-SAU-ALTCEVA | • Rezolvarea de probleme | 210 |
| 31. | ÎNAINTE-DUPĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor | 211 |
| 32. | BRUNO ȘI BRUNI AU NEVOIE DE AJUTOR | • Rezolvarea de probleme | 212 |
| 33. | ACUM SAU MAI TÂRZIU? | • Rezolvarea de probleme<br>• Toleranța la frustrare | 213 |
| 34. | „A AVEA" SAU „A NU AVEA" O PROBLEMĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor | 214 |
| 35. | ORICE PROBLEMĂ ARE MAI MULTE SOLUȚII | • Rezolvarea de probleme<br>• Recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor | 215 |
| 36. | PĂLĂRIA MAGICĂ PENTRU SOLUȚII | • Rezolvarea de probleme<br>• Identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor | 216 |
| 37. | O GREȘEALĂ RECUNOSCUTĂ ESTE PE JUMĂTATE IERTATĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Strategii de relaționare | 217 |
| 38. | A FOST DREPT SAU NEDREPT? | • Rezolvarea de probleme<br>• Recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor celorlalți | 218 |
| 39. | PĂLĂRIA MAGICĂ – SOLUȚII DE REZERVĂ | • Rezolvarea de probleme<br>• Toleranța la frustrare<br>• Reglarea emoțională | 219 |
| 40. | DETECTIVUL DE ACCIDENTE | • Rezolvarea de probleme<br>• Reglarea emoțională | 220 |
| 41. | SĂ ÎNVĂȚĂM CUM SĂ FIM PRIETENI | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | 221 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 42. | **PRIETENI ADEVĂRAȚI** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **222** |
| 43. | **CURSA CU OBSTACOLE** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **223** |
| 44. | **OBIECTUL MISTERIOS** | • Cooperarea în joc | **224** |
| 45. | **MODELE DIN PLASTILINĂ** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **225** |
| 46. | **TURNUL DIN CUBURI** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **226** |
| 47. | **CASTELUL LEGO** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale<br>• Rezolvarea de probleme | **227** |
| 48. | **CURCUBEUL** | • Cooperarea în joc<br>• Comportamente prosociale | **228** |
| 49. | **SĂ NE JUCĂM „DE-A ASCULTATUL”** | • Inițierea jocurilor cu ceilalți copii | **229** |
| 50. | **CUM SĂ ÎNCEP SĂ MĂ JOC CU ALTCINEVA** | • Cooperarea în joc<br>• Inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii<br>• Toleranța la frustrare | **230** |
| 51. | **ALFI, PUFI ȘI PUȘU NE ÎNVAȚĂ SĂ REZOLVĂM PROBLEMELE DINTRE PRIETENI** | • Cooperarea în joc<br>• Rezolvarea de probleme<br>• Toleranța la frustrare | **231** |

Activitatea 25

Vârsta
5-7 ani

# Ami ne învață despre reguli

**Obiective**

- Să se familiarizeze cu regulile
- Să cunoască comportamentele aferente regulilor

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: poster cu reguli, povestea (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 16 și C.S. 17).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
**Etapa I**
Cereți copiilor să se așeze în cerc.
Prezentați-le posterul cu reguli.
Cereți copiilor să vă descrie regulile pornind de la desenele prezentate.
**Etapa II**
Citiți copiilor povestea pentru a le reaminti regulile sau pentru a-i familiariza cu cele noi.
Discutați împreună cu copiii conținutul poveștii. („Credeți că lui Ami i-a plăcut ce a văzut la grădiniță?", „Ce credeți că i-a plăcut?", „Ce nu i-a plăcut?", „Cum credeți că ar trebui să se comporte copiii?")
La finalul poveștii cereți copiilor să vă descrie regulile prezentate.

**Nu uitați să repetați regulile (mai ales cele noi) în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii sunt familiarizați cu regulile de comportament de la grădiniță;
b. prin această activitate copiilor li se explică rolul regulilor și modul în care ar trebui să se comporte.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli și să înțeleagă ulterior faptul
că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control și siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

**NOTĂ!**
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense individuale sau de grup.

Activitatea 26

Vârsta 5-7 ani

# Să exersăm regulile împreună cu Ami

**Obiective**

- Să se familiarizeze cu conținutul regulilor
- Să exerseze comportamentele aferente regulilor

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE:** poster cu reguli, scenarii pentru reguli (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 16 şi C.S. 18).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

**Etapa I**
Prezentați copiilor posterul cu reguli şi reactualizați împreună cu aceştia conținutul regulilor.
Încurajați-i să le descrie cu ajutorul desenelor de pe poster.
**Etapa II**
Spuneți copiilor că veți exersa regulile cu ajutorul personajului Ami.
Modelați învățarea regulilor prin joc de rol pe baza scenariilor din anexă.

**Nu uitați să repetați regulile în contexte diferite pentru a facilita reținerea acestora!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață despre regulile de comportament;
b. prin această activitate copiii au posibilitatea de a exersa comportamentele dezirabile, ceea ce facilitează învățarea acestora.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli şi să înțeleagă ulterior faptul că orice comportament are consecințe;
b. permite copiilor să dezvolte sentimentul de control şi siguranță, deoarece regulile fac mediul predictibil.

**NOTĂ!**
Pentru respectarea regulilor puteți să stabiliți un sistem de recompense individual sau de grup.

Activitatea 27

Vârsta
5-7 ani

# Ami ne învață să fim responsabili

**Obiective**

- Să cunoască consecințele respectării sau nerespectării regulilor
- Să facă distincția între comportamente adecvate și inadecvate

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: respectarea regulilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: poster cu reguli, poveste (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 16 și C.S. 17).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Discutați cu copiii conținutul poveștii „Ami îi vizitează pe copiii de la grădiniță".
Dacă este nevoie citiți povestea din nou.
Identificați împreună cu copiii consecințele nerespectării regulilor așa cum reies din poveste.
Stabiliți recompensele pentru comportamentele adecvate, precum și sancțiunile pentru cele inadecvate.

**Lăudați copiii atunci când se conformează! Administrați consecințele atunci când sunt non-complianți!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață despre consecințele nerespectării regulilor de comportament;
b. prin această activitate copiii înțeleg că orice comportament este urmat de consecințe (mai mult sau mai puțin dorite).

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianță față de reguli;
b. dezvoltă autonomia și favorizează responsabilizarea copilului față de propriul comportament.

**NOTĂ!**
Fiți consecvenți în administrarea consecințelor stabilite de comun acord.

Activitatea 28

**Vârsta**
**5-7 ani**

# La ce să ne aşteptăm când nu respectăm regulile

**Obiective**

- Să cunoască faptul că una dintre consecinţele nerespectării regulilor este excluderea
- Să se familiarizeze cu procedura de excludere

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: respectarea regulilor, toleranţa la frustrare**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: poster cu reguli, scenariu (pentru detalii, vezi Anexele C.S. 16 şi C.S. 19), păpuşi, ceas cu alarmă.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Discutaţi regulile cu copiii, utilizând posterul. Discutaţi împreună cu aceştia consecinţele nerespectării regulilor.
Avertizaţi copiii asupra faptului că una dintre posibilele consecinţe ale nerespectării regulilor este excluderea.
Modelaţi excluderea pe baza scenariului propus în anexă, utilizând o păpuşă şi un ceas cu alarmă care să indice expirarea timpului de excludere.
La final, cereţi copiilor să vă arate cu ajutorul păpuşii cum se desfăşoară excluderea.

**Reamintiţi-vă să lăudaţi copiii atunci când se conformează regulilor!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii învaţă faptul că una dintre nerespectării regulilor poate să fie excluderea;
b. prin această activitate copiii înţeleg că orice comportament inadecvat are consecinţe.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. ajută copiii să dezvolte complianţă faţă de reguli;
b. dezvoltă autonomia şi favorizează responsabilizarea copiilor faţă de propriul comportament.

**NOTĂ!**
**Puteţi utiliza această metodă şi cu copiii mai mici de 5 ani, însă vă recomandăm să folosiţi excluderea doar dacă nu aveţi altă opţiune!**

Activitatea 29

Vârsta 5-7 ani

# Acelaşi-diferit

Obiective

- Să înţeleagă faptul că aceeaşi problemă poate fi rezolvată prin modalităţi diferite
- Să achiziţioneze limbajul necesar rezolvării de probleme

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10 minute**

MATERIALE: scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 20).

PROCEDURA DE LUCRU:

Spuneţi copiilor că urmează să vă jucaţi împreună un joc.
Urmaţi scenariul propus de noi.
Variaţi instrucţiunile pe care le oferiţi.
Continuaţi exerciţiul atât timp cât copiii nu se plictisesc.

**Simţiţi-vă bine în timp ce vă jucaţi împreună cu copiii! Nu-i criticaţi chiar dacă mai greşesc!**

OBSERVAŢII:
a. prin această activitate copiii achiziţionează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înţeleg conceptele de „asemănător" şi „diferit".

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:
a. permite copiilor să achiziţioneze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

NOTĂ!
Puteţi să inventaţi şi alte jocuri ACELAŞI-DIFERIT, pentru ca jocul să nu devină plictisitor.

Activitatea 30

Vârsta
5-7 ani

# Şi-sau-altceva

**Obiective**

- Să înţeleagă faptul că în aceeaşi situaţie pot exista mai multe puncte de vedere
- Să achiziţioneze limbajul necesar rezolvării de probleme

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10 minute**

**MATERIALE**: scenariul (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 5), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Folosiţi păpuşile pentru a interpreta scenariul propus de noi.
Pe parcursul scenetei, cereţi copiilor să răspundă la întrebările dumneavoastră.
Continuaţi jocul atât timp cât copiii sunt interesaţi.

**Simţiţi-vă bine în timp ce vă jucaţi împreună cu copiii! Nu-i criticaţi chiar dacă mai greşesc!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii achiziţionează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înţeleg faptul că aceeaşi situaţie poate fi privită din mai multe puncte de vedere.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să achiziţioneze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Puteţi să inventaţi şi alte jocuri ŞI-SAU-ALTCEVA în afară de cele propuse de noi. Utilizaţi jocul în diferite contexte.

Activitatea 31

Vârsta
5-7 ani

# Înainte-după

**Obiective**

- Să înțeleagă relația temporală ÎNAINTE-DUPĂ
- Să achiziționeze limbajul necesar rezolvării de probleme
- Să exerseze recunoașterea emoțiilor în contextul rezolvării de probleme

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: povestea, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 6).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
**Etapa I**
Citiți copiilor povestea.
Întrerupeți povestea pentru a pune întrebări despre ceea ce urmează să facă personajele sau despre modul în care se simt.
„Cu cine s-au întâlnit Bruno și Bruni ÎNAINTE de a ajunge la lac?"
„Ce a făcut Bruno ÎNAINTE să înceapă să-l caute pe Bruni?"
„Unde l-a căutat pe Bruni DUPĂ ce a stat să se gândească?"
„Bruno l-a găsit pe Bruni ÎNAINTE sau DUPĂ ce l-a căutat în tufișurile de lângă lac?"
Acolo unde este posibil puneți întrebări despre starea emoțională a personajelor.
„Cum s-a simțit Bruno când a văzut că nu-l găsește pe Bruni?"
„Când te-ai simțit la fel ca Bruni?"
**Etapa II**
Amestecați ilustrațiile poveștii și rugați copiii să le așeze în ordinea corectă.

**Lăudați copiii pentru răspunsurile oferite!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că orice comportament este urmat de consecințe și învață să se proiecteze în viitor.

**NOTĂ!**
Dacă este necesar, oferiți copiilor ajutor pentru a ordona corect imaginile. Puteți să interveniți cu întrebări ajutătoare.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

Activitatea 32

Vârsta
5-7 ani

# Bruno şi Bruni au nevoie de ajutor

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că o situație problemă are mai multe soluții
- Să privească o problemă din mai multe perspective
- Să anticipeze posibilele consecințe ale soluțiilor propuse

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 7).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți copiilor povestea.
Identificați împreună cu copiii problemele cu care se confruntă personajele.
Stabiliți ce ar putea să facă personajele în situația respectivă. („Ce credeți că ar putea să facă?")
Comparați soluțiile oferite de copii cu cele din poveste.
Încurajați copiii să anticipeze posibilele consecințe ale soluțiilor propuse. („Ce credeți că se va întâmpla după ce...?")

**Încurajați copiii să ofere cât mai multe soluții!**
**Nu impuneți copiilor să ofere soluții plauzibile, încurajați-le creativitatea și imaginația!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeași problemă;
b. prin această activitate copiii înțeleg faptul că oamenii pot avea puncte de vedere diferite în legătură cu aceeași problemă.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Puneți accentul pe oferirea soluțiilor, nu neapărat pe corectitudinea acestora. Pentru copii este important să încerce să rezolve problema, nu să o rezolve perfect.

Activitatea 33

Vârsta
5-7 ani

# Acum sau mai târziu?

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că uneori pentru a rezolva o problemă este necesar să identificăm momentul potrivit
- Să identifice posibile soluții la probleme

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenetele, ilustrațiile (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 8), două păpuși.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Interpretați sceneta cu ajutorul păpușilor.
Identificați împreună cu copiii momentele potrivite sau nepotrivite pentru a realiza anumite comportamente.
Prezentați copiilor ilustrațiile și stabiliți în ce măsură acela este sau nu este un moment potrivit pentru a rezolva problema.
Identificați împreună cu copiii posibile soluții pentru această situație. Interveniți cu soluții numai în situația în care aceștia nu au propus nicio soluție.

**Nu criticați copiii pentru răspunsurile oferite! Important este să identifice cât mai multe soluții!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme;
b. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru rezolvarea unei probleme.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Incercați să nu oferiți soluții. Este important să incurajați copiii să le identifice singuri.

Activitatea 34

Vârsta
5-7 ani

# „A avea" sau „a nu avea" o problemă

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor**

**Obiective**

- Să identifice posibilele situații problemă
- Să asocieze diferite stări emoționale cu situațiile problemă
- Să eticheteze corect reacțiile emoționale

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 21).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Discutați împreună cu copiii situațiile problematice propuse în lista din anexe.
Identificați reacțiile emoționale în asemenea situații ipotetice. („Cum te-ai simți dacă...?")
Discutați cu copiii care ar fi reacțiile lor vizavi de situațiile descrise. („Ce faci în această situație?")
Stabiliți în ce măsură reacțiile propuse de către copii sunt adecvate sau nu. („Credeți că aceasta este o idee bună?", „Ce altceva putem face în astfel de situații?")

**Nu criticați copiii chiar dacă răspunsurile lor nu sunt perfecte!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica o situație problemă;
b. prin această activitate copiii asociază conceptul de problemă cu anumite reacții emoționale negative (furie, teamă).

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Folosiți această activitate cu scopul de a reactualiza cunoștințele achiziționate prin activitățile de dezvoltare a Competențelor Emoționale.

Activitatea 35

Vârsta
5-7 ani

# Orice problemă are mai multe soluții

**Obiective**

- Să identifice cât mai multe soluții pentru o situație problemă
- Să stabilească consecințele fiecăreia dintre soluțiile propuse
- Să privească o problemă din mai multe perspective

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: lista de situații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 21A).

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Utilizați lista cu situații problematice din activitatea anterioară.
Cereți copiilor să identifice cât mai multe soluții posibile pentru situația respectivă. (dacă este nevoie interveniți cu exemple)
Evaluați soluția împreună cu copiii. („Credeți că este o idee bună?")
Stabiliți reacțiile emoționale care pot să apară ca urmare a implementării respectivei soluții. („Cum credeți că s-ar simți dacă...?")
Discutați toate situațiile pentru a implica cât mai mulți copii.

**Lăudați copiii pentru răspunsurile oferite!**
**Nu criticați copiii, evaluați alternativele cu răbdare!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeași problemă;
b. prin această activitate copiii învață să evalueze o soluție în funcție de consecințele acesteia;
c. prin această activitate este facilitată capacitatea copiilor de a privi o situație din mai multe puncte de vedere.

**NOTĂ!**
Interveniți numai în situațiile în care este nevoie. Încurajați copiii să fie creativi și să se gândească la cât mai multe soluții.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 36

Vârsta
5-7 ani

# Pălăria magică pentru soluții

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că un comportament are consecințe asupra emoțiilor persoanelor implicate
- Să identifice posibile cauze ale reacțiilor emoționale
- Să privească o situație din mai multe puncte de vedere

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** scenete, ilustrații (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 22), două păpuși.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Interpretați sceneta cu ajutorul păpușilor.
Adresați copiilor întrebări pornind de la conținutul scenetei pentru a identifica consecințele comportamentelor.
Amestecați ilustrațiile și rugați copiii să își pună „*pălăria magică*" pentru a se gândi la ordinea corectă a imaginilor.
Cereți copiilor să se gândească la alte situații în care copiii ar putea să ajungă să se simtă furioși. („De ce ar mai putea fi copiii furioși?")
Apoi, cereți copiilor să propună soluții pentru situațiile prezentate.

**Lăudați copiii pentru efortul de a identifica cauzele și consecințele reacțiilor comportamentale!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să aplice cunoștințele despre emoții în contextul rezolvării de probleme;
b. această activitate permite copiilor să exerseze pașii rezolvării de probleme.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să exerseze prerechizitele necesare rezolvării de probleme;
b. ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare de probleme adecvate vârstei.

**NOTĂ!**
Dacă este nevoie oferiți copiilor ajutor în identificarea cauzelor anumitor comportamente.

Activitatea 37

Vârsta
5-7 ani

# O greşeală recunoscută este pe jumătate iertată

**Obiective**

- Să înţeleagă faptul că orice comportament are consecinţe
- Să achiziţioneze strategii pentru rezolvarea adecvată a unor situaţii problemă
- Să exerseze modul în care pot rezolva problemele: să îşi ceară scuze atunci când au greşit

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, strategii de relaţionare**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 23), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Interpretaţi scenariile cu ajutorul păpuşilor.
După fiecare scenariu identificaţi soluţia adecvată împreună cu copiii.
Încurajaţi-i să exerseze soluţiile prin joc de rol.
Identificaţi alte situaţii asemănătoare şi cereţi copiilor să ofere soluţii prin joc de rol.
Exersaţi împreună cu copiii modul în care pot să-şi ceară scuze pentru ceea ce au făcut greşit.

**Lăudaţi soluţiile oferite de către copii!**
**Încurajaţi copiii şi lăudaţi-i pentru prestaţia din timpul jocului de rol!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situaţii problemă;
b. prin această activitate copiii pot exersa rezolvarea de probleme în situaţii asemănătoare cu cele din contexte cotidiene;
c. prin intermediul acestei activităţi copiii achiziţionează strategii de relaţionare adecvată (comportamente prosociale).

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să achiziţioneze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să înveţe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie cu ceilalţi copii.

**NOTĂ!**
Dacă observaţi că nu oferă soluţii, ajutaţi copiii sugerându-le posibile soluţii.

Activitatea 38

**Vârsta**
**5-7 ani**

# A fost drept sau nedrept?

**Obiective**

- Să înțeleagă faptul că orice comportament are consecințe
- Să facă diferența între o consecință dreaptă sau nedreaptă
- Să evalueze o posibilă soluție din perspectiva corectitudinii față de persoanele implicate în conflict și în funcție de emoțiile pe care le generează

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor celorlalți**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 24), 2 păpuși.

PROCEDURA DE LUCRU:

Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Întrebați copiii în ce măsură rezolvarea propusă a fost dreaptă sau nedreaptă pentru personaje.
Cereți copiilor să identifice reacțiile emoționale ale personajelor implicate și să le denumească.
Comparați soluțiile din fiecare scenariu și stabiliți împreună cu copiii soluția adecvată.

**Încurajați copiii să evalueze consecințele și să țină cont de emoțiile celorlalți!**

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate facilitează dezvoltarea capacității de a înțelege gândurile și emoțiile altei persoane;
b. prin această activitate copii achiziționează repere privind evaluarea soluțiilor implementate.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Vă recomandăm să folosiți această activitate numai cu copiii de peste 5 ani. În cazul celor mai mici este suficient să discutați posibilele consecințe ale soluțiilor.

Activitatea 39

Vârsta
5-7 ani

# Pălăria magică – soluții de rezervă

**Obiective**
- Să anticipeze posibile probleme chiar și atunci când strategia de rezolvare a problemei este adecvată
- Să achiziționeze strategii alternative pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă
- Să exerseze strategiile de reglare emoțională achiziționate anterior
- Să adopte perspectiva altei persoane asupra problemei

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare, reglarea emoțională**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 12), o pălărie.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Prezentați copiilor scenariile din anexă cu privire la posibile situații în care deși au utilizat o strategie adecvată, rezultatul nu a fost cel așteptat.
Identificați posibilele reacții emoționale în astfel de situații, precum și modul în care le pot gestiona în mod adecvat.
Cereți copiilor să identifice posibilele cauze ale reacției neadecvate a celuilalt, precum și reacțiile emoționale ale acelei persoane. („De ce credeți că s-a comportat așa?", „Cum credeți că s-a simțit?")
Încurajați copiii să propună soluții prin joc de rol.
Dacă este nevoie ghidați copiii pe parcursul jocului de rol.

**Lăudați copiii pentru prestația din timpul jocului de rol!**
**Încurajați copiii să identifice reacțiile emoționale ale celorlalți și să țină cont de acestea!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin această activitate copiii pot anticipa o serie de probleme care pot să intervină în rezolvarea de probleme;
c. prin intermediul acestei activități copiii pot să exerseze reglarea emoțională în contextul rezolvării de probleme;
d. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a adopta perspectiva celeilalte persoane.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

**NOTĂ!**
Dacă este nevoie repetați pașii tehnicii ***„broscuței țestoase"***.

Activitatea 40

Vârsta
5-7 ani

# Detectivul de accidente

**Obiective**

- Să identifice corect situațiile în care comportamentul cuiva este un accident
- Să reacționeze comportamental și emoțional în mod adecvat față de situațiile potențial conflictuale

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale, competențe emoționale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: rezolvarea de probleme, reglarea emoțională**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 25).

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Prezentați copiilor pe rând scenariile propuse.
Stabiliți dacă acestea au fost comportamente intenționate sau accidente. („Ce credeți a fost un accident sau nu a fost un accident?")
Stabiliți împreună cu copiii cum ar trebui să reacționeze în fiecare din aceste situații.
Exersați răspunsurile prin joc de rol.

**Încurajați copiii să utilizeze tehnicile de reglare emoțională atunci când este cazul!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii dezvoltă abilitatea de a rezolva situații problemă;
b. prin intermediul acestei activități copiii pot să exerseze reglarea emoțională în contextul rezolvării de probleme;
c. prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica interpretări alternative vizavi de o anumită situație.

**NOTĂ!**
Utilizați strategiile de reglare emoțională învățate de către copii în modulul de activități pe Competențe Emoționale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
b. ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
c. facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii.

Activitatea 41

Vârsta
5-7 ani

# Să învățăm cum să fim prieteni

**Obiective**

- Să identifice modalități de a se juca împreună
- Să exerseze abilitățile de cooperare în joc
- Să recunoască la ceilalți comportamentele prietenoase

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: povestea (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 13)

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Citiți povestea copiilor. Identificați pe parcurs comportamentele prietenoase sau neprietenoase ale personajelor din poveste.
Discutați împreună cu copiii cum se comportă prietenii. („Cum vă jucați cu prietenii?")
Cereți copiilor să demonstreze prin joc de rol anumite comportamente. Realizați jocul de rol împreună cu copiii pentru a putea oferi soluții în cazul în care este nevoie.
Puneți accentul pe comportamente cum ar fi: oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărțirea jucăriilor, așteptarea rândului, atitudinile politicoase (să spună „te rog" și „mulțumesc", cererea permisiunii pentru a se juca cu jucăria altcuiva).

**Lăudați copilul pentru manifestarea comportamentelor de cooperare în timpul jocului de rol!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Realizați jocurile de rol în momente diferite astfel încât să nu suprasolicitați copiii.

Activitatea 42

Vârsta
5-7 ani

# Prieteni adevăraţi

**Obiective**

- Să recunoască comportamentele de cooperare în joc
- Să exerseze abilităţile de cooperare în joc

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE:** jucării.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Puneţi la dispoziţia copiilor cât mai multe jucării.
Alcătuiţi grupuri de câte doi copii.
Fiecare pereche va trebui să se joace împreună (dacă este nevoie stabiliţi dumneavoastră cu ce se vor juca).
Urmăriţi modul în care se joacă copiii şi acolo unde este nevoie interveniţi cu sugestii privind comportamentele de cooperare (oferirea ajutorului, cererea ajutorului, împărţirea jucăriilor, etc. – ţineţi cont de nivelul de dezvoltare al copilului)

**Lăudaţi copiii când manifestă comportamente de cooperare!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii învaţă să identifice comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esenţiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum şi comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
**Alcătuiţi perechile astfel încât copiii care nu au competenţele sociale suficient de bine dezvoltate să facă echipă cu un copil cu abilităţi sociale bine dezvoltate.**

Activitatea 43

Vârsta
5-7 ani

# Cursa cu obstacole

**Obiective**

- Să-și dezvolte abilitățile de cooperare în joc
- Să dezvolte încredere în ceilalți
- Să învețe copiii să ofere ajutor

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** diferite obiecte din sala grupei.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Aranjați obiectele de mobilier, astfel încât ele să devină obstacole pe care copiii vor trebui să le evite.
Un copil va fi legat la ochi cu o eșarfă, în timp ce altul îl va lua de mână și îl va ghida printre obstacole până la punctul de sosire.
Repetați acest joc până când fiecare copil a participat la joc.

**Lăudați copiii pentru că au oferit ajutor celorlalți în parcurgerea traseului cu obstacole!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să ofere ajutor;
b. prin această activitate copiii exersează oferirea ajutorului;
c. prin această activitate copiii învață să acorde încredere celorlalți.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Aveți grijă să nu plasați obstacole care pot să provoace accidente.

Activitatea 44

Vârsta
5-7 ani

# Obiectul misterios

Obiective

- Să-și dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze abilitățile de interrelaționare prin dialog

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** un obiect din sală.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

**Etapa I**
Spuneți copiilor că ați ales un obiect din sala grupei.
Ei trebuie să vă pună întrebări (maxim 10) pentru a afla care este obiectul la care v-ați gândit. Avertizați-i că nu puteți să răspundeți decât prin „da" sau „nu".
**Etapa II**
Cereți unuia dintre copii să aleagă un obiect.
Ceilalți vor trebui să ghicească obiectul. Apoi, numiți un alt copil care să aleagă „*obiectul misterios*", astfel încât să implicați cât mai mulți copii în această activitate.

**Încurajați și lăudați copiii pentru ghicirea obiectului misterios!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

NOTĂ!
Dacă copiii nu știu ce întrebări să pună, oferiți-le ca exemplu o situație în care dumneavoastră puneți întrebările unui copil pentru a afla care este obiectul misterios.

Activitatea 45

Vârsta
5-7 ani

# Modele din plastilină

**Obiective**

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-și dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului și cooperarea în joc

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: plastilină.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Faceți echipe de câte doi copii.
Cereți copiilor să modeleze împreună cât mai multe obiecte.
Încurajați copiii să discute și să coopereze pentru a realiza tema.

**Încurajați și lăudați copiii pentru oferirea ajutorului!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Interveniți cu sugestii doar în situațiile în care observați că nu se descurcă.

Activitatea 46

Vârsta
5-7 ani

# Turnul din cuburi

**Obiective**

- Să interacționeze într-o situație de joc
- Să-și dezvolte abilitățile de conversație
- Să exerseze oferirea ajutorului și cooperarea în joc

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** cuburi, imagine cu turnul.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Alcătuiți echipe de câte doi copii.
Oferiți-le cuburi și un desen cu un model de turn (desenul puteți să-l realizați dumneavoastră).
Cereți copiilor să colaboreze pentru a construi turnul împreună.
Urmăriți ceea ce fac copiii și încurajați-i dacă este nevoie.

**Încurajați și lăudați copiii pentru cooperare!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii învață să identifice comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii exersează comportamentele de cooperare esențiale; pentru dezvoltarea implicării în joc, precum și comportamentele prosociale.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Modelul trebuie să fie conțină maxim 9-10 cuburi.

Activitatea 47

Vârsta
5-7 ani

# Castelul lego

**Obiective**

- Să-şi dezvolte abilităţile de cooperare
- Să exerseze abilităţile de împărţire a jucăriilor, de cererea şi de oferire a ajutorului, de aşteptare a rândului
- Să dobândească strategii de negociere pentru rezolvarea problemelor din grup

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale, rezolvarea de probleme**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE**: cuburi lego.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Împărţiţi copiii în grupuri de 4-5.
Aşezaţi pe fiecare măsuţă un număr destul de mare de cuburi pentru a construi un castel, dar suficient de mic pentru a obliga copiii să coopereze, să-şi împartă materialele şi să negocieze rolul fiecăruia.
Spuneţi copiilor că vor trebui să construiască împreună un castel din piese lego.

**Nu uitaţi să lăudaţi copiii pentru comportamentele de cooperare manifestate pe parcursul activităţii!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învaţă să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalţi.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Urmăriţi cu atenţie modul în care se comportă copiii. Nu lăsaţi un singur copil sau numai unii copii din grup să monopolizeze construirea castelului.

Activitatea 48

Vârsta
5-7 ani

# Curcubeul

**Obiective**

- Să-şi dezvolte abilităţile de cooperare
- Să exerseze abilităţile de împărţire a jucăriilor, de cerere şi de oferire a ajutorului, de aşteptare a rândului
- Să rezolve prin negociere problemele care pot să apară în grup

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, comportamente prosociale**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 10-15 minute**

**MATERIALE:** coli de hârtie în culorile curcubeului, lipici, creioane colorate, cartoane de poster.

**PROCEDURA DE LUCRU:**

Împărţiţi copiii în grupuri de 4-5 copii.
Împărţiţi fiecărui grup foi colorate, creioane colorate şi lipici.
Spuneţi copiilor că vor trebui să lucreze împreună să deseneze ceva despre prietenie pe fiecare coală de hârtie şi să lipească desenele pe poster. Încurajaţi copiii să împartă, să-şi aştepte rândul, să ofere sau să ceară ajutor.

**Lăudaţi copiii pentru comportamentele de cooperare manifestate pe parcursul activităţii!**
**Expuneţi posterele copiilor în sala grupei sau într-o altă locaţie unde pot fi văzute!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învaţă să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalţi;
c. prin această activitate copiii sunt încurajaţi să transfere ceea ce învaţă în jocul cu părinţii şi în alte contexte (cu copiii de aceeaşi vârstă).

**NOTĂ!**
Urmăriţi cu atenţie modul în care se comportă copiii. Interveniţi dacă este nevoie pentru a încuraja colaborarea.

**De ce dezvoltăm această competenţă:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

Activitatea 49

Vârsta
5-7 ani

# Să ne jucăm „de-a ascultatul”

Obiective
- Să asculte ceea ce spun ceilalți
- Să învețe să-i asculte pe ceilalți fără să-i întrerupă
- Să-și aștepte rândul într-o conversație

**COMPETENȚA GENERALĂ: competențe sociale**
**COMPETENȚA SPECIFICĂ: inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: nu sunt necesare.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Așezați copiii în cerc.
Rugați doi copii să vină în față.
Fiecare copil va trebui să spună povestească pe scurt despre o activitate, o jucărie sau orice altă preferință. („Care este animalul tău preferat?”, „Cu ce îți place să te joci?”)
Încurajați fiecare copil să vorbească despre preferințele sale.
Apoi cereți copilului care l-a ascultat să descrie ceea ce a spus celălalt.
Schimbați rolurile: cel care a vorbit va asculta, iar cel care a ascultat va fi cel care va vorbi.
Asigurați-vă de faptul că toți copiii au participat la această activitate.

**Folosiți acest gen de activități ca modalitate de a face tranziția de la o activitate la alta!**
**Reamintiți copiilor să păstreze liniștea pe parcursul acestei activități!**

**OBSERVAȚII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a iniția interacțiuni adecvate vârstei;
c. prin intermediul acestei activități copiii se cunosc mai bine și învață faptul c[ă] o relație presupune reciprocitate.

NOTĂ!
Mai întâi, încurajați copiii mai sociabili să povestească. Astfel cei mai timizi vor putea urma cu exemplul colegilor lor.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

Activitatea 50

Vârsta
5-7 ani

# Cum să încep să mă joc cu altcineva

**Obiective**

- Să achiziționeze strategii de implicare în jocuri care se află deja în desfășurare
- Să exerseze strategiile de relaționare
- Să tolereze situațiile în care nu este acceptată implicare în jocul celorlalți

COMPETENȚA GENERALĂ: **competențe sociale**
COMPETENȚA SPECIFICĂ: **cooperarea în joc, inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii, toleranța la frustrare**

PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: **educatorul**

DURATĂ: **10-15 minute**

MATERIALE: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 26), 2 păpuși.

PROCEDURA DE LUCRU:

**Etapa I**
Interpretați scenariile cu ajutorul păpușilor.
Cereți unuia dintre copiii din grupă să demonstreze prin joc de rol modul în care ar putea să inițieze implicarea „*din mers*" în jocul celorlalți.
**Etapa II**
Pregătiți copiii și pentru situația în care sunt refuzați.
Exersați prin joc de rol reacția la astfel de situații.

**Nu criticați copiii dacă greșesc!**
**Lăudați-le efortul de a exersa strategiile de implicare în joc!**

OBSERVAȚII:
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învață să dobândească capacitatea de a iniția interacțiuni adecvate vârstei;
c. copiii învață să-și dezvolte toleranța la frustrare în situațiile în care sunt refuzați.

DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:
a. permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare adecvate;
b. ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

**NOTĂ!**
Nu uitați să aduceți copiilor aminte de tehnicile de reglare emoțională învățate în cadrul activităților de dezvoltare a Competențelor Emoționale.

Activitatea 51

Vârsta
5-7 ani

# Alfi, Pufi şi Puşu ne învaţă să rezolvăm problemele dintre prieteni

**Obiective**

- Să înveţe să rezolve problemele care pot să apară într-o relaţie de prietenie
- Să exerseze strategii de rezolvare a problemelor
- Să reacţioneze adecvat în situaţii conflictuale

**COMPETENŢA GENERALĂ: competenţe sociale**
**COMPETENŢA SPECIFICĂ: cooperarea în joc, rezolvarea de probleme, toleranţa la frustrare**

**PERSOANA CARE APLICĂ ACTIVITATEA: educatorul**

**DURATĂ: 15-20 minute**

**MATERIALE**: scenarii (pentru detalii, vezi Anexa C.S. 27), 2 păpuşi.

**PROCEDURA DE LUCRU:**
Interpretaţi scenariile cu ajutorul păpuşilor.
Cereţi copiilor să ofere soluţii pentru situaţiile problemă ale personajelor din scenarii.
Recurgeţi la cunoştinţele lor despre cooperarea în joc şi despre rezolvarea de probleme.
Cereţi copiilor să exerseze prin joc de rol soluţiile propuse (dacă acestea sunt adecvate).

**Lăudaţi copiii pentru prestaţia din timpul jocului de rol!**
**Interveniţi cu sugestii numai în cazul în care copiii nu identifică soluţii adecvate!**

**OBSERVAŢII:**
a. prin această activitate copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea şi menţinerea relaţiilor de prietenie;
b. prin această activitate copiii învaţă să rezolve situaţiile problemă care pot să apară într-o relaţie de prietenie;
c. prin intermediul acestei activităţi este facilitată achiziţionarea unor strategii rezolutive adecvate vârstei.

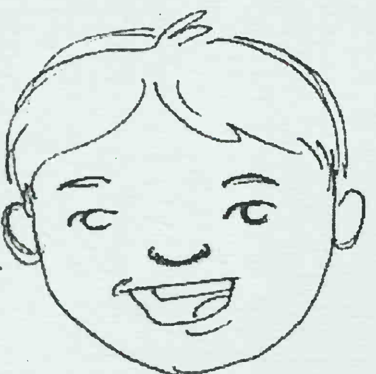
**NOTĂ!**
Dacă este necesar, puteţi să recurgeţi la cunoştinţele copiilor dobândite în cadrul activităţilor pentru dezvoltarea abilităţilor de reglare emoţională.

**DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENŢĂ:**
a. permite copiilor să dezvolte abilităţi de interrelaţionare adecvate;
b. ajută copiii să achiziţioneze comportamentele necesare stabilirii şi menţinerii relaţiilor interpersonale.

# ANEXE ALE ACTIVITĂȚILOR PENTRU DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE

C.E. 1

## Harta emoțiilor









C.E. 2

## Cum te-ai simți dacă...

**Situații**

- Părinții te-ar trimite la grădiniță. (bucurie, tristețe)
- Nu ai fi invitat la ziua celui mai bun prieten al tău/celei mai bune prietene a ta. (tristețe, furie)
- Mama ta/tatăl tău ți-ar spune că nu ai voie să te uiți la televizor. (tristețe, furie)
- Doamna educatoare te-ar lăuda pentru desenul pe care l-ai făcut. (bucurie)
- Ai pierde o piesă din jocul pe care l-ai primit cadou. (tristețe, teamă)
- Ai merge la bazin să înveți să înoți. (bucurie, teamă)
- Un coleg te-ar împinge și ți-ar lua jucăria din mână. (furie, tristețe).
- Un coleg nu ar vrea să se joace cu tine. (furie, tristețe)

C.E. 3

## Să ne gândim la emoțiile celorlalți

**Situații:**

- Îți dorești o jucărie și o iei fără să ceri voie.
- Te iei la întrecere cu un prieten și câștigi.
- Un copil îți strică jucăria și îți spune că-i pare rău. Tu strigi la el.
- Ai uitat s-o ajuți pe mama să pună masa.
- Ai umblat în calculatorul tatălui tău, deși nu ai voie. El vine să te întrebe dacă ai umblat în calculator.
- Unul dintre prietenii tăi desenează foarte urât. Începi să râzi de el.
- Prietenul tău a căzut și s-a julit.
- Te-ai jucat cu mingea în casă și ai spart o vază. Dai vina pe fratele tău.
- Ți-ai lăsat hainele și jucăriile în dezordine.

C.E. 4

## Ce-ar fi dacă...

Căţeluşei Ami i se întâmplă tot felul de lucruri neaşteptate. Ea are nevoie de ajutorul tău pentru a afla cum să se descurce.

Ami a ajuns la grădiniță. Cea mai bună prietenă a ei a râs de ea pentru că s-a tuns.
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*Ce credeți că se va întâmpla după aceea?*

S-a făcut ora 11 şi Ami merge la masă împreună cu colegii ei. Acolo îşi dă seama că nu mai este loc pe băncuță.
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*Ce credeți că se va întâmpla după aceea?*

Ami nu este atentă şi varsă din greşeală paharul cu apă pe unul din copiii de la cealaltă grupă. Doamna educatoare o cheamă pentru că vrea să vorbească cu ea.
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*Ce credeți că îi va spune doamna educatoare?*

Ami îi spune doamnei educatoare că o să şteargă apa de pe jos şi apoi merge să-şi ceară iertare de la colegul ei: „Îmi pare rău că am vărsat paharul cu apă pe tine. N-am vrut."
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*Cum credeți că s-a simțit colegul ei atunci când Ami şi-a cerut scuze?*
*Ce credeți că va face colegul ei după ce Ami şi-a cerut scuze?*

## C.E. 5

### Bruno şi Bruni ne învaţă cum să ne exprimăm emoţiile

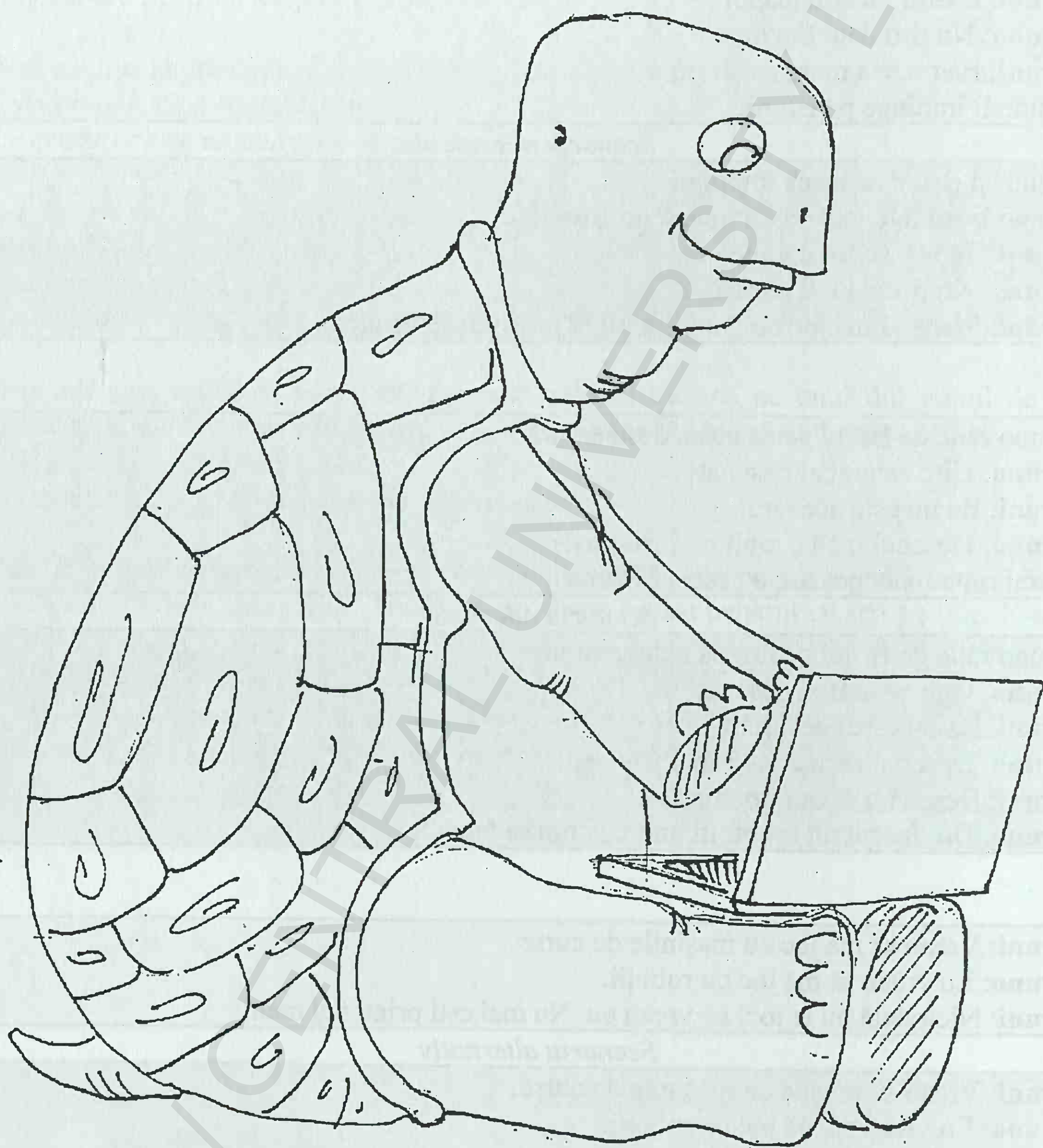
| |
|---|
| Bruno şi Bruni se joacă împreună.<br>Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni.<br>**Bruni**: Dă-mi jucăria înapoi.<br>**Bruno**: Nu ţi-o dau. E a mea.<br>**Bruni**: Ba nu, e a mea.<br>Bruno îl împinge pe Bruni. |
| *Scenariu alternativ* |
| Bruno şi Bruni se joacă împreună.<br>Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni.<br>**Bruni**: Te rog să-mi dai jucăria.<br>**Bruno**: Nu ţi-o dau. E a mea.<br>**Bruni**: Merg să mă joc cu Ami. Ea nu ia jucăriile celorlalţi. |

| |
|---|
| Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât:<br>**Bruno**: Uite ce urât ai desenat!<br>**Bruni**: Ba nu este adevărat.<br>**Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos!<br>Bruni rupe foaia pe care a desenat Bruni. |
| *Scenariu alternativ* |
| Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât:<br>**Bruno**: Uite ce urât ai desenat!<br>**Bruni**: Ba nu este adevărat.<br>**Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos!<br>**Bruni**: Desenăm ceva împreună?<br>**Bruno**: Da, facem un robot. Îţi arăt eu cum se face. |

| |
|---|
| **Bruni**: Vreau să mă joc cu maşinile de curse.<br>**Bruno**: Eu vreau să mă joc cu roboţii.<br>**Bruni**: Niciodată nu te joci ce vreau eu. Nu mai eşti prietenul meu! |
| *Scenariu alternativ* |
| **Bruni**: Vreau să mă joc cu maşinile de curse.<br>**Bruno**: Eu vreau să mă joc cu roboţii.<br>**Bruni**: Bine.<br>Fiecare se joacă cu ce îşi doreşte: Bruni cu maşinile de curse şi Bruno cu roboţii. |

C.E. 6

## Fişă de colorat cu Broscuţa ţestoasă



## C.E. 7

### Broscuța țestoasă Tobias a învățat cum să nu mai fie furioasă

Într-o zi, Tobias s-a gândit că și-ar dori să se joace cu ceilalți prieteni ai lui, Pufi și Ami. El a pornit în căutarea lor și i-a găsit lângă lac. Pufi și Ami se jucau cu mingea, dar broscuța noastră vroia să se joace alt joc.

– Eu propun să ne jucăm altceva! Ce ziceți să ne jucăm de-a super-eroii?

– Păi, asta ne-am jucat și ieri, a spus pisicuța Pufi.

– Dacă vrei poți să te joci cu mingea împreună cu noi, a zis cățelușa Ami.

– N-am niciun chef de jocurile voastre. Dacă nu vreți să ne jucăm, atunci eu plec.

„Lasă că le arăt eu lor!" s-a gândit broscuța și a sărit într-o baltă, astfel încât toți ceilalți au fost murdăriți de noroi. „Dacă nu vor să se joace cu mine, atunci nu mai sunt prietenii mei". Tobias s-a îndepărtat cu gândul de a mai găsi o modalitate să-și pedepsească prietenii pentru că nu au vrut să se joace de-a super-eroii.

Cum mergea broscuța prin pădure bosumflată și bombănind că nu are prieteni, s-a întâlnit cu Vulpoiul cel Înțelept. Vulpoiul s-a uitat atent la broscuță și i-a spus:

– Văd că ești furios. Ce s-a întâmplat?

– Nimic! a spus broscuța pe un ton nepoliticos.

– Ei, dar ceva tot s-a întâmplat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, atunci cum de ești furios?

– Păi... aveți dreptate domnule Vulpoi. Am vrut să mă joc cu prietenii mei și ei nu au vrut să fim super-eroi. Au vrut să se joace cu mingea. Și i-am împroșcat cu noroi.

– Și asta este ceea ce îți dorești: să nu mai fie prietenii tăi?

După ce s-a gândit bine, Tobias a spus:

– Eu vreau să fim în continuare prieteni.

Vulpoiul cel Înțelept s-a uitat la Tobias cu atenție:

– Hai să-ți spun un secret. Nu am fost întotdeauna așa de înțelept. Am învățat și eu multe lucruri de la o broască țestoasă.

– O broască țestoasă?! a întrebat Tobias mirat.

– Da, era o broască țestoasă foarte bătrână și înțeleaptă. Și eu eram furios ca și tine pe prietenii mei și ea mi-a spus cum aș putea să fac să nu mă supăr pe ei.

– Oauu!... a strigat Tobias încântat. Și eu vreau să știu.

– Atunci când simți că te înfurii respiră adânc de trei ori... Acum facem împreună! (*inspiră profund de trei ori*) În timp ce respiri, îți imaginezi că aerul îți ajunge până în vârful degetelor și picioarelor.

– Doar atât? a întrebat broscuța Tobias nerăbdător.

– Stai, nu te grăbi! Acum imaginează-ți că intrii în carapace...

– Asta e ușor, a spus broscuța cu mândrie.

– Acum gândește-te la motivul pentru care te-ai supărat...

– M-am gândit că sunt răi și nu mai sunt prietenii mei pentru că nu vor să se joace ce vreau eu.

– Acum gândește-te ce ai putea să faci ca să nu se supere pe tine? (*înlocuirea monologului negativ*)

Tobias s-a gândit o vreme, după care bucuros a anunțat că a găsit răspunsul:

– Știu! Cred că aș putea să le spun că eu prefer să mă joc cu altceva. Doar am și alți prieteni.

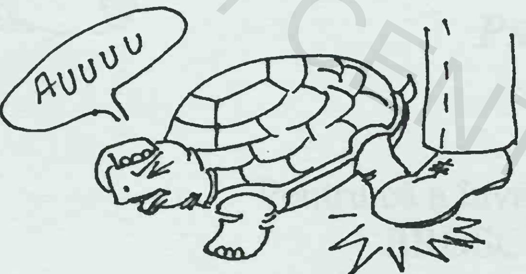
– Bravo! Sunt mândru de tine, a spus Vulpoiul. De acum înainte să nu uiți să fii și tu o broscuță înțeleaptă.

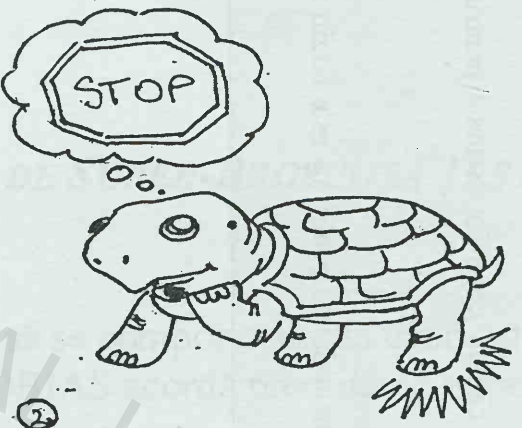
– Mulțumesc, domnule Vulpoi! Aşa am să fac.

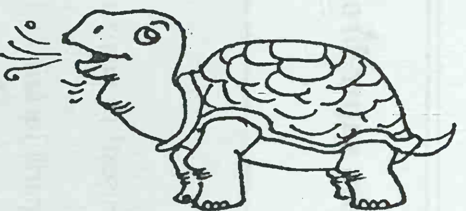
Tobias a pornit înapoi către lac cu gândul să-şi ceară scuze pentru modul în care s-a comportat şi ca de acum înainte să încerce să fie un prieten adevărat.

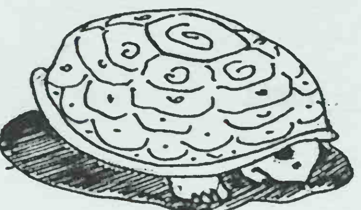
C.E. 8

## Tehnica „*broscuței țestoase*”





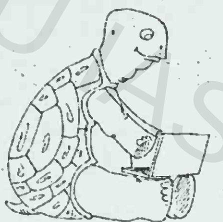

C.E. 9

## Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

**Situații:**

- Unul dintre copii râde de tine pentru că nu reuşeşti să construieşti turnul aşa cum ți-ai dorit.
- Te joci împreună cu un coleg. El nu vrea să împartă jucăria cu tine.
- Un coleg te împinge. Cazi şi te loveşti.
- Te joci împreună cu prietenul tău/ prietena ta. El/ea nu vrea să se joace nimic din ce vrei şi tu.
- Tatăl tău îți interzice să mergi cu ceilalți copii în excursie pentru că ți-ai adunat jucăriile după ce te-ai jucat.
- Îți pierzi jucăria preferată.
- Colegul tău ți-a mâzgălit cartea preferată.
- Mama îți interzice să te uiți la desene animate pentru că este târziu şi ora de culcare a trecut deja.

C.E. 10



***PREMIUL DE SUPER-BROSCUȚĂ ȚESTOASĂ***

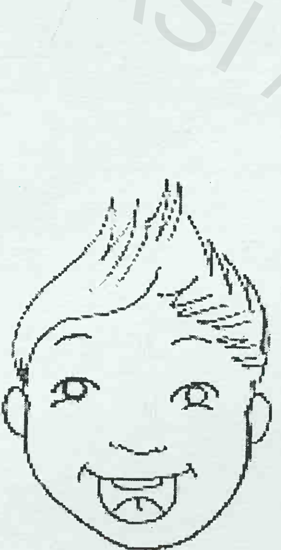
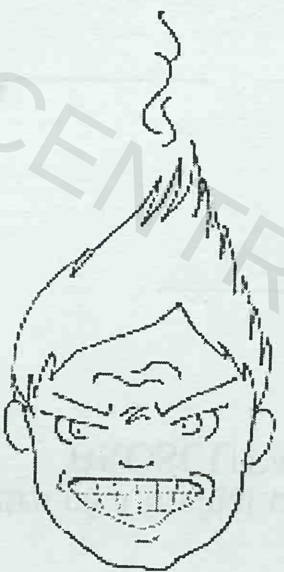
Pentru că a învățat cum să se comporte atunci când este furios/furioasă,
BROSCUȚA TOBIAS acordă premiul de Super-Broscuță:

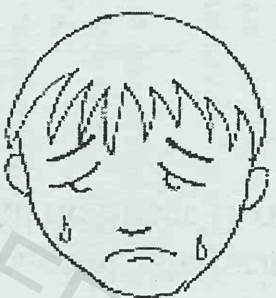
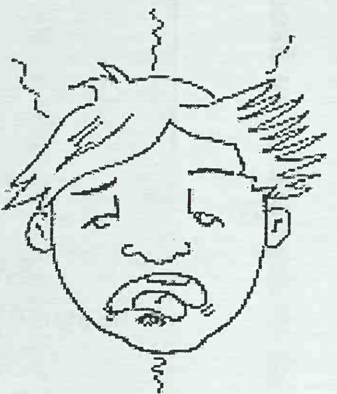
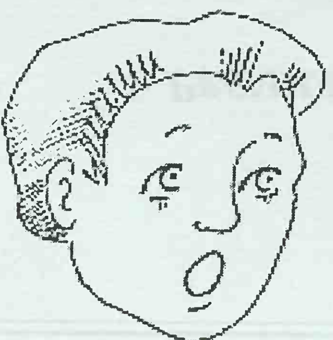
______________________________

Data __________ DOAMNA EDUCATOARE

C.E. 11

## Harta emoțiilor



C.E. 12

## Cum te-ai simți dacă

**Situații**

- Părinții te-ar trimite la grădiniță. (bucurie, tristețe)
- Nu ai fi invitat la ziua celui mai bun prieten al tău/celei mai bune prietene a ta. (tristețe, furie)
- Mama ta/tatăl tău ți-ar spune că nu ai voie să te uiți la televizor. (tristețe, furie)
- Doamna educatoare te-ar lăuda pentru desenul pe care l-ai făcut. (bucurie)
- Ai pierde o piesă din jocul pe care l-ai primit cadou. (tristețe, teamă)
- Ai merge la bazin să înveți să înoți. (bucurie, teamă)
- Un coleg te-ar împinge şi ți-ar lua jucăria din mână. (furie, tristețe).
- Un coleg nu ar vrea să se joace cu tine. (furie, tristețe)
- Ai mânca spanac. (bucurie, dezgust)
- Ai primi un cadou deşi nu este ziua ta. (bucurie, surprindere)
- Doamna educatoare ar pune desenul tău pe panou. (bucuros, mândru).
- Ai sparge vaza preferată a mamei tale. (tristețe, ruşine, frică)

C.E. 13

## Ce-ar fi dacă...

Căţeluşei Ami i se întâmplă tot felul de lucruri neaşteptate. Ea are nevoie de ajutorul tău pentru a afla cum să se descurce.

Ami a ajuns la grădiniță. Cea mai bună prietenă a ei a râs de ea.
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*De ce a râs cea mai bună prietenă de ea?*
*Ce credeți că se va întâmpla după aceea?*

S-a făcut ora 11 şi Ami merge la masă împreună cu colegii ei. Acolo îşi dă seama că nu mai este loc pe băncuță ca să stea lângă prietenii ei.
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*Ce credeți că se va întâmpla după aceea?*

Ami nu este atentă şi varsă din greşeală paharul cu apă pe unul din copiii de la cealaltă grupă. Doamna educatoare o cheamă pentru că vrea să vorbească cu ea.
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*De ce vrea să vorbească doamna educatoare cu Ami?*
*Ce credeți că îi va spune doamna educatoare?*

Ami îi spune doamnei educatoare că o să şteargă apa de pe jos şi apoi merge să-şi ceară iertare de la colegul ei: „Îmi pare rău că am vărsat paharul cu apă pe tine. N-am vrut."
*Cum credeți că s-a simțit Ami?*
*De ce îşi cere Ami scuze?*
*Cum credeți că s-a simțit colegul ei atunci când Ami şi-a cerut scuze?*
*Ce credeți că va face colegul ei după ce Ami şi-a cerut scuze?*

C.E. 14

## Bruno şi Bruni ne învaţă cum să ne exprimăm emoţiile

| |
|---|
| Bruno şi Bruni se joacă împreună.<br>Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni.<br>**Bruni**: Dă-mi jucăria înapoi.<br>**Bruno**: Nu ţi-o dau. E a mea.<br>**Bruni**: Ba nu, e a mea.<br>Bruno îl împinge pe Bruni. |
| *Scenariu alternativ* |
| Bruno şi Bruni se joacă împreună.<br>Bruno îi smulge jucăria din mână lui Bruni.<br>**Bruni**: Te rog să-mi dai jucăria.<br>**Bruno**: Nu ţi-o dau. E a mea.<br>Bruni îi întoarce spatele lui Bruno şi se gândeşte „Treaba lui. Mă pot juca şi cu altceva!”. Bruni merge să-şi aleagă altă jucărie. |

| |
|---|
| Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât:<br>**Bruno**: Uite ce urât ai desenat!<br>**Bruni**: Ba nu este adevărat.<br>**Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos!<br>Bruni rupe foaia pe care a desenat Bruni. |
| *Scenariu alternativ* |
| Bruno râde de Bruni pentru că a desenat urât:<br>**Bruno**: Uite ce urât ai desenat!<br>**Bruni**: Ba nu este adevărat.<br>**Bruno**: Desenul meu e mult mai frumos!<br>**Bruni**: Şi mie îmi place desenul tău.<br>**Bruno**: Chiar îţi place?<br>**Bruni**: Da. Mă ajuţi şi pe mine să desenez?<br>**Bruno**: Da. |

| |
|---|
| Bruno se joacă cu maşinile de curse.<br>**Bruni**: Vreau şi eu să mă joc cu maşinile de curse.<br>**Bruno**: Nu ţi le dau. Sunt ale mele.<br>Bruno îl loveşte pe Bruni. |
| *Scenariu alternativ* |
| Bruno se joacă cu maşinile de curse.<br>**Bruni**: Vreau şi eu să mă joc cu maşinile de curse.<br>**Bruno**: Bine, tu poţi să fii copilotul.<br>*Sau*<br>Bruno se joacă cu maşinile de curse.<br>**Bruni**: Vreau şi eu să mă joc cu maşinile de curse.<br>**Bruno**: Bine atunci facem schimb: eu îţi dau maşinile şi tu îmi dai roboţii. |

C.E. 15

## Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

**Situații:**

- Unul dintre copii râde de tine pentru că nu reuşeşti să construieşti turnul aşa cum ți-ai dorit.
- Te joci împreună cu un coleg. El nu vrea să împartă jucăria cu tine.
- Un coleg te împinge. Cazi şi te loveşti.
- Te joci împreună cu prietenul tău/prietena ta. El/ea nu vrea să se joace nimic din ce vrei şi tu.
- Tatăl tău îți interzice să mergi cu ceilalți copii în excursie pentru că ți-ai adunat jucăriile după ce te-ai jucat.
- Ți-ai pierdut jucăria preferată.
- Colegul tău ți-a mâzgălit cartea preferată.
- Mama îți interzice să te uiți la desene animate pentru că este deja târziu şi ora de culcare a trecut.
- Un coleg spune despre tine că ai furat o jucărie, deşi nu este adevărat.
- Un alt copil vine şi-ți ia jucăria din mână fără să îți ceară voie.
- Copiii nu vor să te includă în jocul de fotbal pentru că toate locurile din echipă sunt ocupate.
- Mama îți spune să-ți aduni hainele, iar fratele tău/sora ta nu te ajută deşi sunt împrăştiate şi hainele lui/ei.
- Echipa ta pierde concursul de desene.

C.E. 16

## Detectivul de emoții II

**Scenariul I**

**Ami:** Dă-mi-o înapoi. E jucăria mea! (*Pușu ia jucăria fără să ceară voie*)
**Pușu:** Ha! Ha! Te-am păcălit. Dacă vrei s-o primești înapoi vino s-o iei. (*Pușu o necăjește pe Ami*)
**Ami:** Ești un prost. (*Ami îl face pe Pușu „prost"*)

Cereți copiilor să identifice reacțiile emoționale ale personajelor, comportamentele inadecvate și să propună modalități prin care cele două personaje ar putea să se înțeleagă.

**Scenariul II**

**Ami:** Ai trișat! Așa că oricum eu am câștigat.
**Pușu:** Nu e adevărat! Minți! (*Pușu știe că Ami a mințit*)
**Ami:** Ba da. Sâc! Sâc! (*Ami îl necăjește pe Pușu* )
Pușu aruncă cu o jucărie după Ami.

Procedați la fel ca în cazul scenariului anterior.

**Scenariul III**

**Pușu:** Nu mai avem loc și pentru tine în echipă.
**Ami:** Nu e drept. Nu mai sunteți prietenii mei. (*Ami nu acceptă ideea de a nu fi implicată în joc*)

Procedați la fel ca în cazul scenariului anterior.

**Scenariul IV**

**Ami:** Haide odată! Mi-ai promis demult că mă lași și pe mine pe leagăn...
**Pușu:** Mai vreau să mă dau. (*încalcă promisiunea*)
Ami îi pune piedică lui Pușu după ce el coboară de pe leagăn. (*Ami se comportă inadecvat*)

Procedați la fel ca în cazul scenariului anterior.

C.E. 17

## Vulpoiul ne învață monologul pozitiv

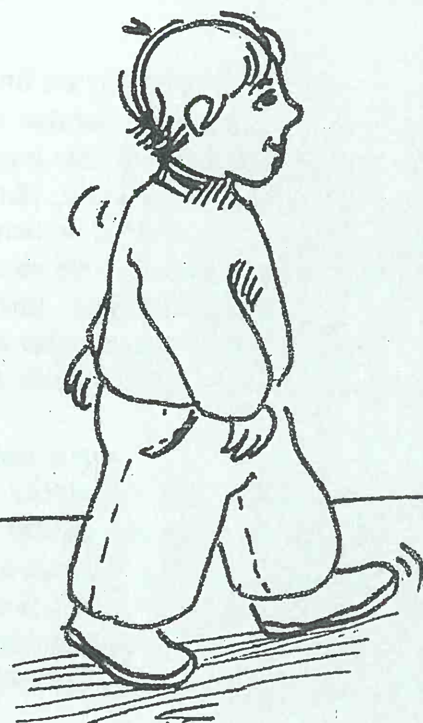
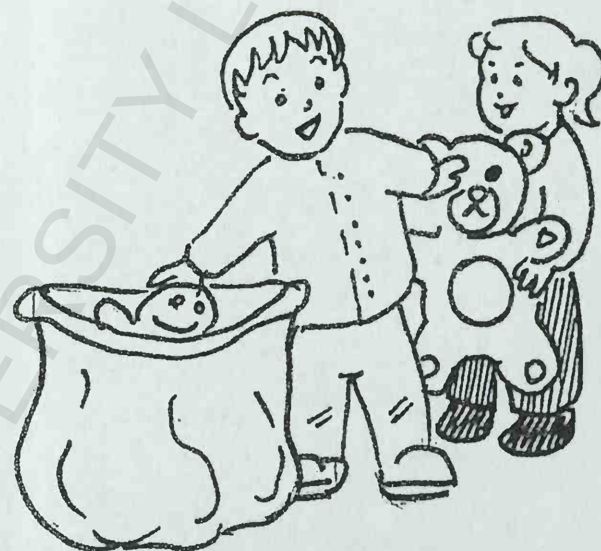
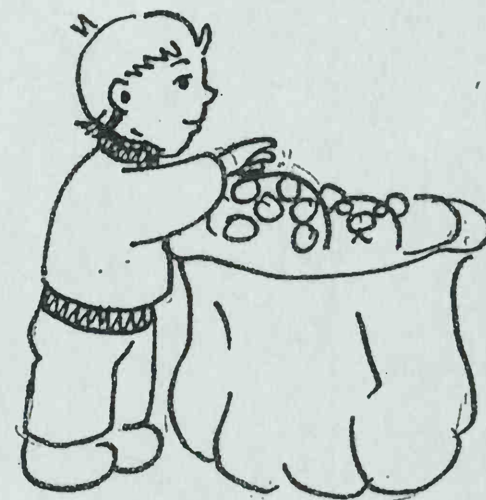
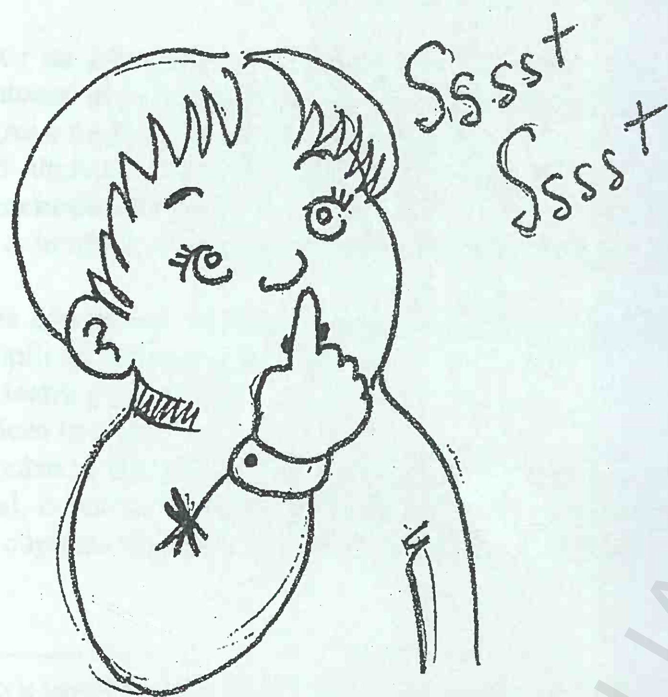
**Ami**: Cea mai bună prietenă a mea nu mai vrea să se joace cu mine. Nu cred că-i mai place de mine. Ce să fac?
**Vulpoiul cel Înțelept**: De ce crezi că nu te mai place?
**Ami**: Pentru că se joacă cu altcineva. Are o nouă prietenă.
**Vulpoiul cel Înțelept**: În loc să te gândești că nu-i mai place de tine, ce ai putea să faci?
**Ami**: Aş putea... să mă gândesc că eu am şi alți prieteni cu care mă pot juca.
**Vulpoiul cel Înțelept**: Foarte bine. Asta este o idee bună. Dacă tu ai alți prieteni şi ea poate să aibă alți prieteni.

**Situații**

- Eşti supărat pentru că un coleg nu te-a invitat la ziua lui. Te gândeşti că nimeni nu te place. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *îți spui că mai ai şi alți prieteni, îi spui că eşti trist pentru că nu te-a invitat*)
- Un grup de copii se joacă. Vrei să te joci şi tu cu ei, dar îți spun că nu te primesc în echipă pentru că nu joci fotbal la fel de bine. Te gândeşti că eşti un jucător slab şi că nu faci nimic cum trebuie. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *te gândeşti că eşti bun la alte lucruri, te uiți la felul cum joacă ca să înveți de la ei, îți propui să cauți altceva cu care să te poți juca*)
- Unul dintre colegi te loveşte. Eşti furios şi vrei să-l loveşti şi tu. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *tehnica „broscuței țestoase", te gândeşti că nu face bine, dar ştii că nu e bine să loveşti pe cineva, te gândeşti că doamna educatoare îl va trimite la colț*)
- Unul dintre prietenii tăi refuză să împartă o jucărie cu tine. Te gândeşti că nu este un bun prieten şi că nu te mai joci cu el niciodată. Ce altceva ai putea să faci? (variante posibile: *te gândeşti că ai şi alți prieteni care vor să împartă cu tine, te gândeşti că poate îi este frică să nu-i strici jucăria sau că nu o să i-o mai dai înapoi*)

C.S. 1

## Poster cu reguli










C.S. 2

## Căţeluşa Ami îi vizitează pe copiii de la grădiniţă*

Într-o zi, Ami s-a gândit să le facă o vizită prietenilor ei, copiii de la grădiniţă. Când a ajuns acolo Ami a salutat, dar nimeni nu a băgat de seamă faptul că a venit. Toţi copiii vorbeau tare şi strigau unii la alţii. Zgomotul acoperea totul şi nimeni nu se putea înţelege cu nimeni. Ami se gândi: „Cum să se audă unii pe alţii şi să se înţeleagă dacă strigă aşa de tare?"

Ami a încercat să le spună ceva, dar nu a reuşit. Atunci s-a gândit să ia fluierul de pe masă şi a suflat tare de tot. Toţi copiii au întors capul către ea.

– În sfârşit! spuse Ami. Acum ne putem auzi.

– Ami, ce bine că ai venit! au zis copiii bucuroşi.

– Şi eu mă bucur să vă văd din nou. Am venit de ceva vreme, dar voi nu m-aţi auzit pentru că era zgomot mare.

– Ne pare rău, au spus copiii.

– Vă propun un joc. De acum încolo atunci când sunteţi la grădiniţă să vorbiţi încet. Aşa sigur o să auziţi ce spune fiecare. **(Regula: vorbiţi încet)**

Dar nici nu a terminat bine să le spună să vorbească mai încet că a început să se uite cu mai multă atenţie la felul în care arăta sala. Toate jucăriile copiilor erau împrăştiate pe jos, cutiile cu jucării erau răsturnate şi ei călcau peste ele. Nici nu şi-au dat seama când jucăriile au început să se strice din cauza neatenţiei lor. Văzând cât de dezordonaţi şi de neatenţi sunt, Ami le-a spus:

– Dacă vreţi să nu vi se strice jucăriile va trebui să aveţi grijă de ele. După ce terminaţi să vă jucaţi puneţi toate jucăriile la locul lor. **(Regula: adunaţi jucăriile)**

Copiii au ascultat de Ami şi s-au apucat să strângă jucăriile.

– Bravo! a spus Ami. Sunt mândră de toţi pentru că aţi reuşit să adunaţi jucăriile atât de repede.

După ce au terminat cu adunatul jucăriilor copiii s-au aşezat la măsuţe pentru ca doamna educatoare să le citească o poveste. Numai că toţi copiii erau ocupaţi să vorbească unii cu alţii. Ami s-a gândit un pic şi apoi le-a spus:

– Atunci când altcineva vorbeşte este important să fiţi ochi şi urechi. **(Regula: ascultaţi atunci când vorbeşte altcineva)** Altfel doamna educatoare nu o să vă mai citească povestea. Dacă vreţi să o întrebaţi ceva, atunci ridicaţi mâna **(Regula: ridicaţi mâna când vreţi să spuneţi ceva)**.

Doamna educatoare le-a citit povestea, în timp ce copiii au stat cuminţi să o asculte. După aceea, copiii au întrebat-o pe Ami:

– Vii cu noi la teatru de păpuşi?

– Da, mi-ar plăcea tare mult să vin cu voi.

Atunci când ar fi trebuit să facă rândul pentru a pleca la teatru de păpuşi, în loc să stea ordonaţi în rând, copiii au început să se împingă şi să alerge pentru a vedea cine ajunge mai repede. Câţiva copii au căzut şi s-au lovit. Văzând ce se întâmplă, Ami le-a atras atenţia:

---

* Citiţi copiilor acele pasaje din poveste care corespund regulilor pe care le-aţi ales! Numărul de reguli propus de noi este mai mare decât cel indicat pentru fiecare categorie de vârstă!

– Dacă alergați, vă puteți lovi. De aceea, trebuie să mergem încet ca să nu ne lovim. (**Regula: mergem încet**)

Atât copiilor, cât şi lui Ami, le-a plăcut foarte mult teatrul de păpuşi. La sfârşit, Ami şi copiii au mers fiecare către casă şi s-au înțeles să se mai întâlnească şi în altă zi.

C.S. 3

## Scenarii pentru exersarea regulilor

Regula ***Să meargă încet***

Ami vă aduce aminte că regula noastră este să mergem încet. Cereți unui copil să vă aducă un obiect din sală.

_______, te rog să-mi aduci creionul de pe masă. Regula noastră este să mergem.

Continuați jocul cerând altui copil un obiect din sală. Repetați acest joc atât timp cât vă permit timpul și interesul copiilor.

Regula ***Să vorbească încet***

Ami strigă la colegii ei: Haideți să ne jucăm cu mingea!

Ce părere aveți? A făcut bine Ami că a strigat? Cum ar fi trebuit să vorbească? _________, te rog să ne arăți cum îi spui _________ că vrei să te joci cu el/ea.

Continuați jocul cerând altui copil să spună ceva unui coleg. Repetați acest joc atât timp cât vă permit timpul și interesul copiilor.

Regula ***Să-şi adune jucăriile***

Cereți copiilor să adune jucăriile rămase în sală.
Ami vă aduce aminte că după ce ne jucăm, strângem jucăriile. Toată lumea adună jucăriile şi le pune la loc pe rafturi şi în cutii.

Regula ***Ridicați mâna atunci când vreți să spuneți ceva*** şi ***Ascultați atunci când vorbeşte altcineva***

Ami spune că atunci când vreți să spuneți ceva, ridicați mâna.
Ce facem când vrem să spunem ceva? (*ridicați mâna şi aşteptați răspunsul copiilor*)
Şi ce mai facem? Ascultăm ce spun ceilalți fără să vorbim. (*puneți degetul arătător pe buze*)
_________, dacă vrei să ne spui ceva, ce faci? (*aşteptați să ridice mâna, dacă este nevoie mergeți lângă copil şi ghidați-i mâna*)
Atunci când vorbeşte _________, ceilalți copiii ce fac? (*puneți degetul arătător pe buze şi aşteptați răspunsul copiilor*)
Repetați acest joc atât timp cât vă permit timpul şi interesul copiilor.

**C.S. 4**

## Acelaşi-diferit*

Prezentaţi copiilor păpuşa Bruno şi spuneţi-le că jocul are 2 cuvinte. (*ridicaţi 2 degete*) Cuvintele sunt ACELAŞI şi DIFERIT.

Bruno ridică mâna. (*ridicaţi şi apoi coborâţi mâna păpuşii*)
Acum ridică mâna din nou. A făcut ACELAŞI lucru.
Acum Bruno va face ceva DIFERIT. O să ridice piciorul. (*ridicaţi piciorul păpuşii*)
Bruno ridică piciorul. Acest lucru este DIFERIT de ridicarea mâinii. (*ridicaţi mâna păpuşii*)
Acum să facem şi noi ca Bruno.

Eu bat din palme. (*bateţi din palme*)
Acum toţi batem din palme.
Foarte bine, acum facem toţi ACELAŞI lucru.
Acum sar într-un picior. Cine face acum ceva DIFERIT? (*numiţi unul dintre copiii din grupă*)
Foarte bine. ____________ face ceva DIFERIT.
Vrea să facă cineva ACELAŞI lucru? (*numiţi unul dintre copiii din grupă*)
Continuaţi jocul şi dacă este nevoie sugeraţi copilului alte variante pe mişcări pe care le-ar putea face (să ridice un deget, să bată pe genunchi, să stea într-un picior, etc.).
Cine poate să facă ACELAŞI lucru pe care l-a făcut ___________?
Cine se gândeşte să facă ceva DIFERIT?

---

* În cazul copiilor de 3-4 ani utilizaţi în special instrucţiuni referitoare la mişcări sau obiecte concrete, pe care aceştia pot să le vadă şi să le compare; utilizaţi jocul în contexte cotidiene de la grădiniţă pentru a exersa prerechizitele rezolvării de probleme.

C.S. 5

## Şi-sau-altceva*

Prezentaţi copiilor cele două păpuşi: ursuleţii Bruno şi Bruni.

Bruno ŞI Bruni sunt ursuleţi.
Gândiţi-vă dacă Bruno ŞI Bruni mai seamănă şi prin ALTCEVA?
Bruno ŞI Bruni au nasul negru. Ce ALTCEVA mai seamănă la Bruno ŞI Bruni?
Bruno ŞI Bruni au ochii negri. (*aşteptaţi răspunsurile copiilor şi numiţi cât mai mulţi dintre copii pentru a da răspunsuri; puteţi interveni şi dumneavoastră cu exemple dacă este nevoie: patru lăbuţe, o gură, doi ochi, etc.*)
Identificaţi cât mai multe asemănări între cele două personaje.
Să ne uităm acum cu şi mai multă atenţie. Bruno şi Bruni sunt DIFERIŢI.
Cum putem să-i deosebim? Cine este mai mare? Bruno SAU Bruni? Bruno este mai mare decât Bruni.
Prin ce ALTCEVA sunt diferiţi? Bruno are fundă în jurul gâtului SAU un batic?
Bruno are în jurul gâtului un batic, iar Bruni o fundă. (*aşteptaţi răspunsurile copiilor şi numiţi cât mai mulţi dintre copii pentru a da răspunsuri*)

Continuaţi jocul până se epuizează asemănările şi deosebirile. Utilizaţi jocul şi în contexte cotidiene de la grupă pentru a obişnui copiii cu utilizarea acestor cuvinte. Puteţi folosi şi alte perechi de cuvinte (ex. DIFERIT – ACELAŞI), învăţate anterior pentru a consolida utilizarea lor.

---

* Variaţi exerciţiul în funcţie de contextele pe care le aveţi la dispoziţie.

## C.S. 6

### Bruno şi Bruni se joacă de-a v-aţi ascunsea

Bruno şi Bruni au pornit către lacul din pădure să se joace. Ei erau foarte bucuroşi că se vor juca împreună. Era o zi frumoasă de primăvară, era cald şi peste tot se vedeau flori de primăvară. Bruni s-a oprit să miroase florile şi a adunat câteva pentru mama: „sigur o să-i placă", se gândi el.

Pe drum, cei doi ursuleţi s-au întâlnit cu prietenul lor Vulpoiul cel Înţelept.

– Bună ziua, domnule Vulpoi! au spus cei doi ursuleţi.

– Bună ziua, le-a răspuns Vulpoiul. Văd că sunteţi foarte bucuroşi.

– Da, a spus Bruno. Mergem să ne jucăm lângă lac.

– Să aveţi grijă să nu intraţi în apă, e încă prea rece, i-a avertizat Vulpoiul.

– O să fim atenţi. Noi vrem să ne jucăm de-a v-aţi ascunsea, a spus Bruni.

Bruno şi Bruni s-au despărţit de Vulpoi şi şi-au continuat drumul prin pădure şi au ajuns la lac.

– Eu mă ascund şi tu mijeşti! a anunţat Bruni. Şi s-a făcut nevăzut.

Bruno a numărat până la 10 şi a pornit în căutarea lui Bruni. Mai întâi l-a căutat în tufele de lângă lac, apoi după copacii căzuţi după ultima furtună. Nimic. Bruno l-a mai căutat o vreme, dar fără noroc. Atunci s-a întristat şi s-a aşezat pe o piatră de lângă lac, gândindu-se că va pierde jocul „Oare unde s-a ascuns Bruni? L-am căutat peste tot".

Deodată faţa i s-a luminat de un zâmbet: „Ştiu. Am căutat peste tot, dar nu m-am uitat în sus. Mă voi uita în brazi. Acolo trebuie să fie". Bucuros de ideea care i-a venit, Bruno s-a îndreptat tiptil către locul de lângă lac cu brazii cei mai înalţi. S-a uitat cu atenţie la primul, al doilea brad, dar nu a văzut nimic. Deodată a auzit un foşnet şi privirea i-a fost atrasă către unul din brazii care creşteau în apropierea stejarilor.

Zgomotul l-a dat de gol pe Bruni, care încerca să se ţină strâns de trunchiul bradului pentru ca Bruno să nu-l poată vedea. Bruno s-a învârtit în jurul trunchiului şi când l-a văzut pe Bruni i-a strigat: „Te-am văzut! Primul care ajunge înapoi, câştigă". Bruno a alergat şi a ajuns primul lângă lac.

– Pui-pui! De data asta am câştigat eu, a strigat Bruno bucuros.

– Cum ţi-ai dat seama unde m-am ascuns? l-a întrebat Bruni întristat. Eram sigur că nici de data asta nu mă găseşti...

– Nu te-am găsit nicăieri. Aşa că m-am gândit că singurul loc unde nu m-am uitat au fost copacii. Ţie îţi place cel mai mult să te urci în copaci. Aşa te-am găsit, a spus Bruno râzând.

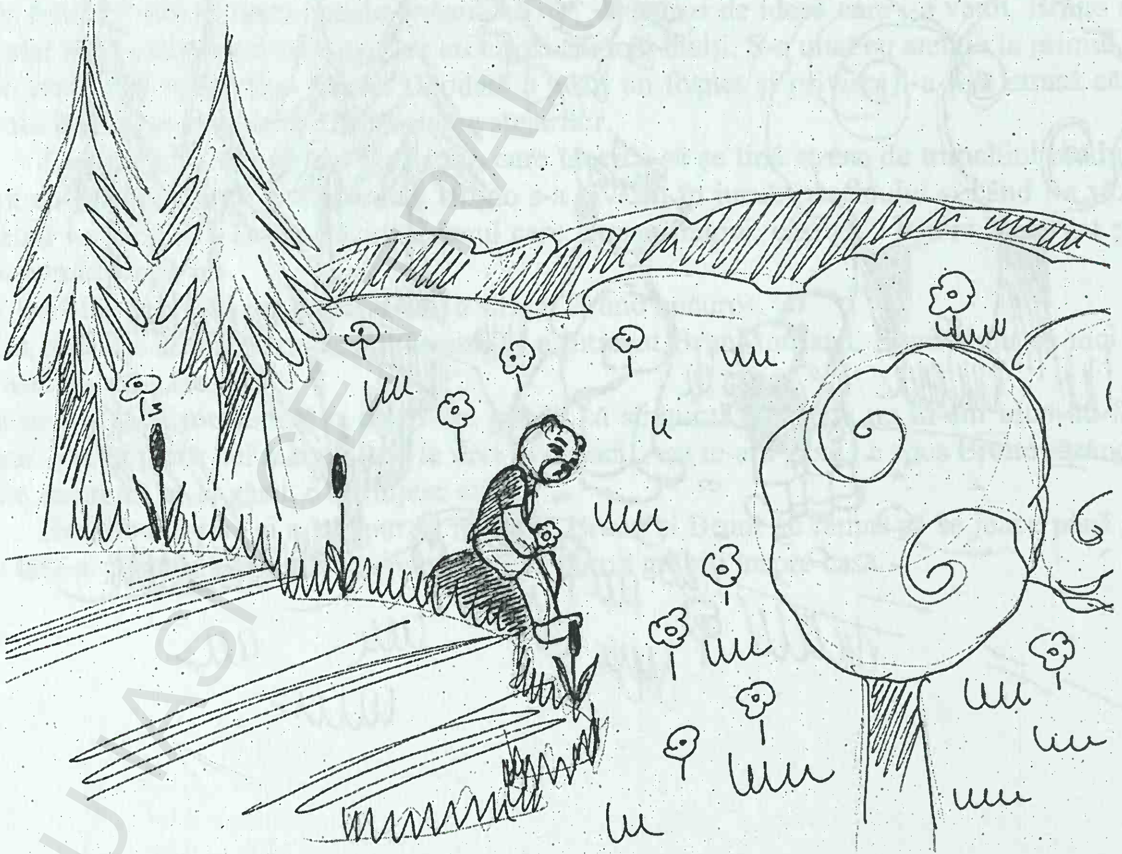
– Bine, acum că m-ai găsit, o să mijesc eu.

Bruni s-a întors şi a început să numere. Bruno şi Bruni au rămas să se joace până s-a făcut târziu. Soarele a început să apună şi ei au pornit grăbiţi înspre casă.

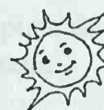


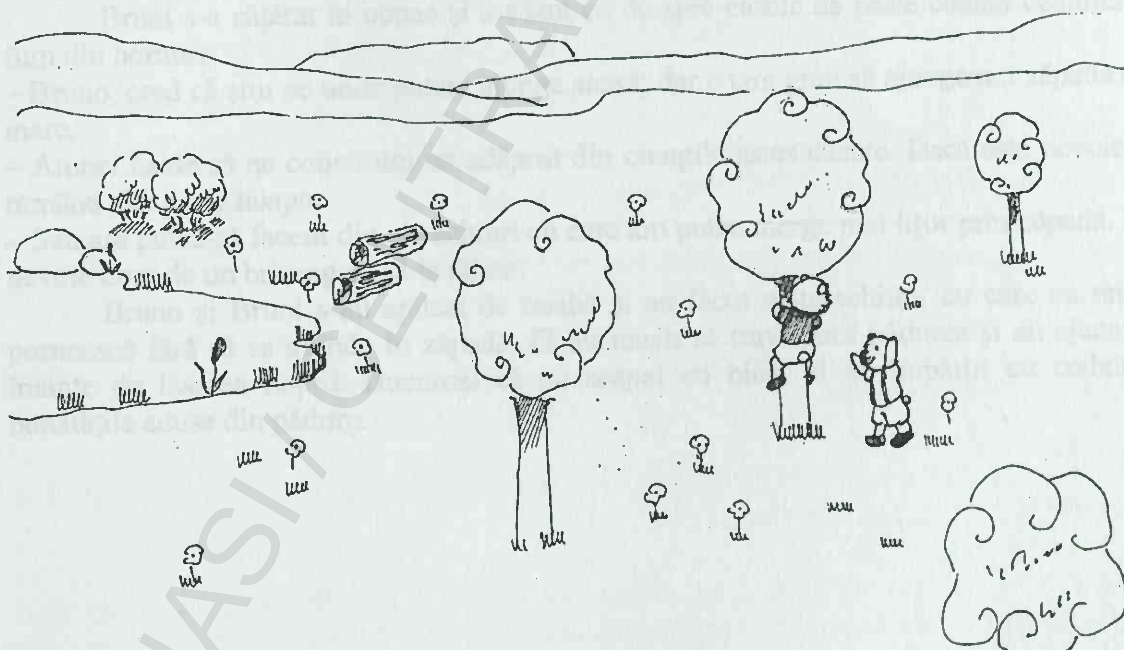


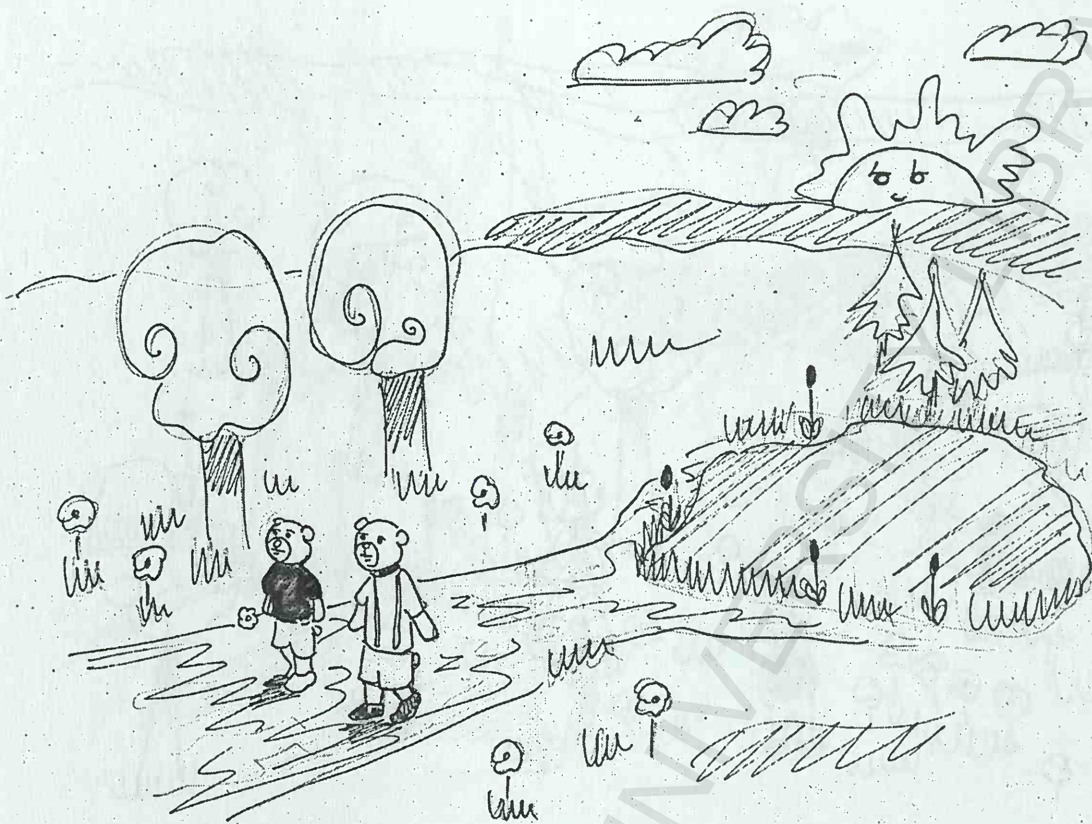












C.S. 7

## Aventurile lui Bruno şi Bruni prin nămeţi

Iarna a fost foarte grea pentru toate animalele din pădure. A nins mult şi zăpada a acoperit totul. Dar într-o zi soarele a ieşit dintre nori cenuşii, aşa că Bruno şi Bruni au pornit prin pădure să caute mâncare în locul în care şi-au ascuns proviziile în toamnă. Ascunzătoarea era plină de nuci, ghinde, mere uscate şi alte bunătăţi, pe care ursuleţii de-abia aşteptau să le mănânce. Au adunat în rucsace cât mai multe bunătăţi şi au pornit înapoi către casă.

Deodată de pe munte s-a auzit un zgomot teribil şi s-a pornit o avalanşă. Într-o clipă totul s-a făcut alb în jur şi nici una dintre poteci nu se mai vedea. Acum, Bruno şi Bruni erau speriaţi pentru că nu mai recunoşteau drumul către casă.

– Ce ne facem aici în pădure singuri? a întrebat Bruni.

– Nu ştiu. Dar mie mi-e tare frică, a răspuns Bruno aproape plângând.

– Nu mai putem ajunge acasă! Se întunecă imediat şi vom rămâne aici în frig.

Bruno şi Bruni se gândeau că vor rămâne în frig şi în întuneric. Soarele începuse să apună şi frigul se făcea din ce în ce mai bine simţit. Deodată faţa lui Bruni s-a luminat de un zâmbet şi a spus:

– Eu cred că nu e o ideea bună să ne speriem. Dacă suntem speriaţi nu rezolvăm nimic. Haide să ne gândim cum putem să găsim drumul. O soluţie găsim sigur.

– Dar nu vedem nimic, a spus Bruno oftând.

– Da, aşa este, de aici nu se vede nimic, a încuviinţat Bruni. Ce ai spune dacă m-aş căţăra în bradul de acolo? De acolo sigur aş putea să văd în ce direcţie să mergem.

– Aşa este! Asta e o idee bună.

Bruni s-a căţărat în copac şi a văzut că dinspre casele de peste coama dealului ieşea fum din hornuri.

– Bruno, cred că ştiu pe unde putem ajunge acasă, dar e tare greu să ajungem... zăpada e prea mare.

– Atunci haide să ne construim un adăpost din crengile astea căzute. Dacă este nevoie, vom rămâne aici peste noapte.

– Sau am putea să facem din ele schiuri cu care am putea merge mai uşor prin zăpadă. Avem nevoie doar de un briceag ca să le tăiem.

Bruno şi Bruni s-au apucat de treabă şi au făcut nişte schiuri, cu care au reuşit să pornească fără să se afunde în zăpadă. Ei au reuşit să traverseze pădurea şi au ajuns acasă înainte de lăsarea nopţii. Bucuroşi că au scăpat cu bine, ei au împărţit cu ceilalţi urşi bunătăţile aduse din pădure.

C.S. 8

## ACUM sau MAI TÂRZIU

**Scenariul I**

Bruno şi Bruni desenează.
**Bruno**: ACUM ne putem juca?
**Bruni**: Nu, ACUM desenăm. Ne putem juca MAI TÂRZIU.

**Scenariul II**

Bruno şi Bruni învață despre cifre.
**Bruni**: ACUM putem să mâncăm?
**Bruno**: Nu, ACUM învățăm despre cifre, mâncăm MAI TÂRZIU.

Scenariul III

Doamna educatoare citeşte o poveste.
**Bruno**: E bine să vorbim ACUM când doamna educatoare ne citeşte?
**Bruni**: E bine să vorbim MAI TÂRZIU. ACUM facem linişte ca să ascultăm povestea.

Prezentați copiilor cele cinci planşe şi cereți-le să vă spună dacă acela este momentul în care copiii pot să se comporte într-un anumit fel sau nu.

*Ilustrația 1*: Doamna educatoare scrie ceva într-un caiet. Este un moment bun să o întrerupi ACUM? Ce ai putea face?

*Ilustrația 2*: Doi adulți vorbesc. Este un moment bun să îi întrerupeți ACUM? Ce ați putea face?

*Ilustrația 3*: Unul dintre colegi îți povesteşte despre animalul său preferat. Ceilalți copii pot să vorbească ACUM? Ce ar putea face?

*Ilustrația 4*: Un copil plânge şi doamna educatoare îl linişteşte. Este un moment bun să o rugați să citească o poveste ACUM? Ce ați putea face?

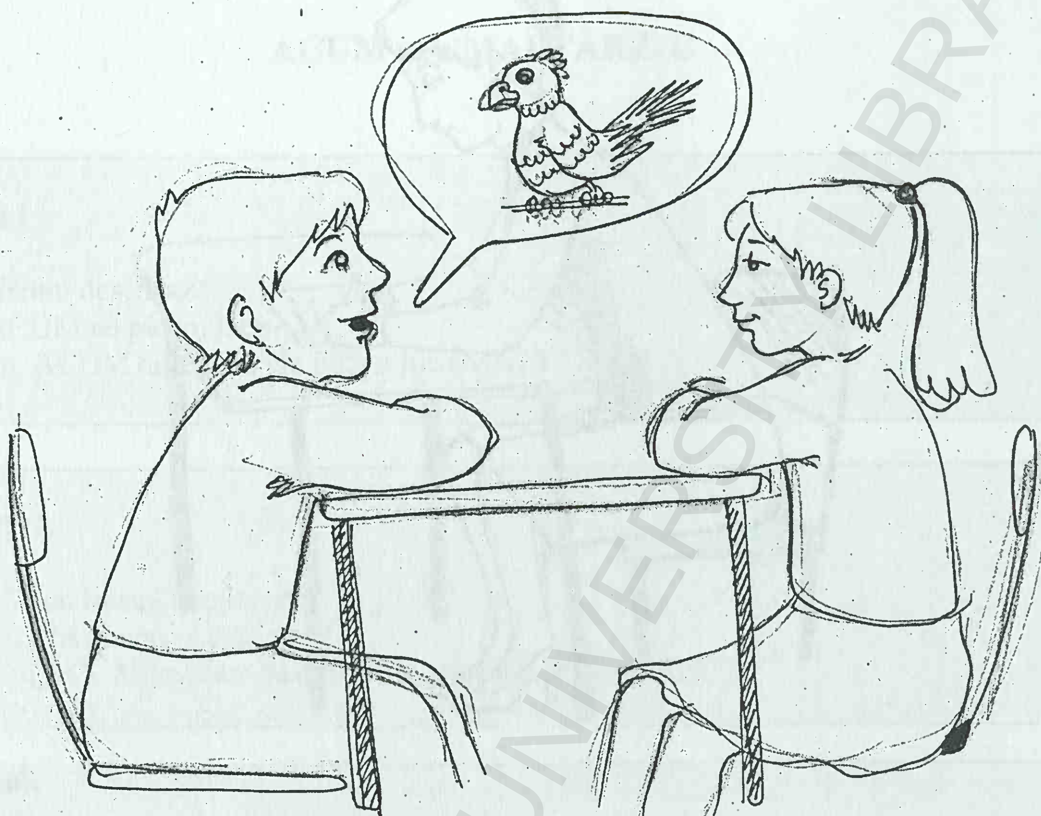
*Ilustrația 5*: Unul dintre colegi s-a lovit la picior. Este un moment bun să-l chemați ACUM să se joace cu voi? Ce ați putea face?



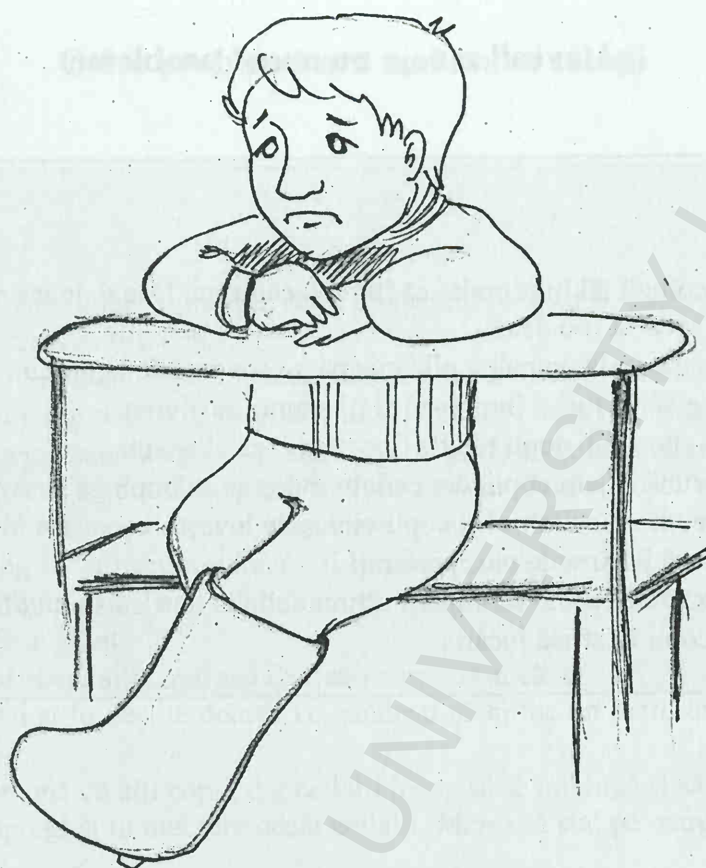
*Ilustrația 1*



*Ilustrația 2*


*Ilustrația 3*


*Ilustrația 4*



*Ilustrația 5*

C.S. 9

## „A avea" sau „a nu avea" probleme

**Situații:**

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.
- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.
- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune „nu" vrea.
- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.
- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.
- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.
- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.
- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.
- Unul dintre copii îți strică jucăria.

C.S. 9A

## Orice problemă are mai multe soluții

**Situații:**

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.

*Posibile soluții*: Spui unui adult (doamna educatoare sau unuia dintre părinți). Începi să te cerți. Îi smulgi jucăria din mână. Îți cauți altă jucărie cu care să te poți juca.

- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.

*Posibile soluții*: Încerci să aduni singur/ă apa de pe jos. Ceri ajutorul unui adult. Ceri ajutor unui coleg. Nu recunoşti că tu ai vărsat apa.

- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune că nu vrea.

*Posibile soluții*: Îl împingi şi îi spui că nu mai eşti prietenul lui. Cauți alt coleg cu care să te joci. Stai deoparte supărat.

- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.

*Posibile soluții*: Râzi şi tu deşi te doare. Te gândeşti că ei fac un lucru urât. Te superi şi începi să strigi la ei.

- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.

*Posibile soluții*: Împingi şi tu mai tare decât ceilalți. Mergi să stai pe margine. Cauți să te joci cu altceva.

- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.

*Posibile soluții*: Îl loveşti şi tu. Îi spui că e un „prost". Îi spui unui adult (doamna educatoare sau părinții). Întorci spatele şi pleci.

- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.

*Posibile soluții*: Te superi şi începi să plângi. Vrei să mergi înapoi acasă după ea. Cauți altă jucărie cu care să te joci.

- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.

*Posibile soluții*: Îi spui că nu vrei să împarți. Îi iei fratelui tău/surorii tale bucata de tort când mama nu te vede. Asculți de mama şi împarți tortul.

- Unul dintre copii îți strică jucăria.

*Posibile soluții*: Începi să-l loveşti. Îi spui că eşti supărat pe el pentru că ți-a stricat jucăria. Plângi. Mergi să-i spui unui adult.

## C.S. 10

### Pălăria magică pentru soluții

**Scenariul I**

1. Radu smulge jucăria din mâna lui Alex.
2. Alex începe să plângă.
   Cum se simte Alex? (*identificați emoția de tristețe*)
3. Pentru că nu vrea să rămână fără jucărie, Alex începe să-l lovească pe Radu pentru a-și lua jucăria înapoi.

Ce fac Radu și Alex? Cum se simte Radu? Dar Alex? (*identificați consecința comportamentală legată de faptul că amândoi au început să se bată; identificați reacțiile emoționale de furie ale celor doi*)

Acum avem nevoie de pălăria magică. Acum pălăria magică merge la ________ . (*numiți unul dintre copiii din grupă*)
Priviți cu atenție ilustrațiile.
________, vino și arată-ne ce s-a întâmplat mai întâi. (*încurajați copilul să spună ce s-a întâmplat*)
________, ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Ce se întâmplă aici? Cum se simte băiatul?
________, spune-ne ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Cum se simt Radu și Alex?

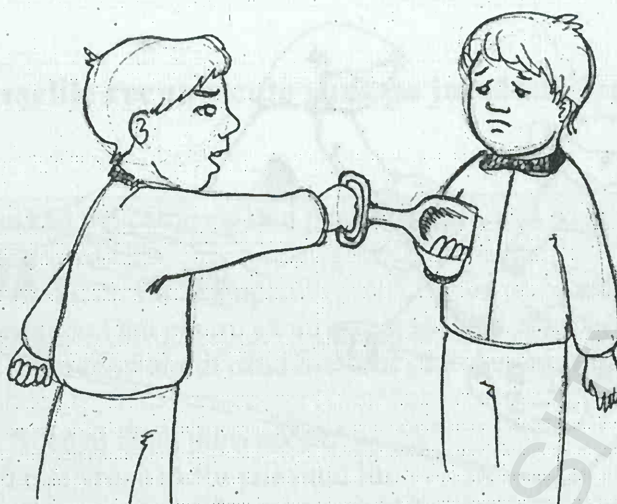
Ce ar putea să facă Radu și Alex ca să nu se mai certe?

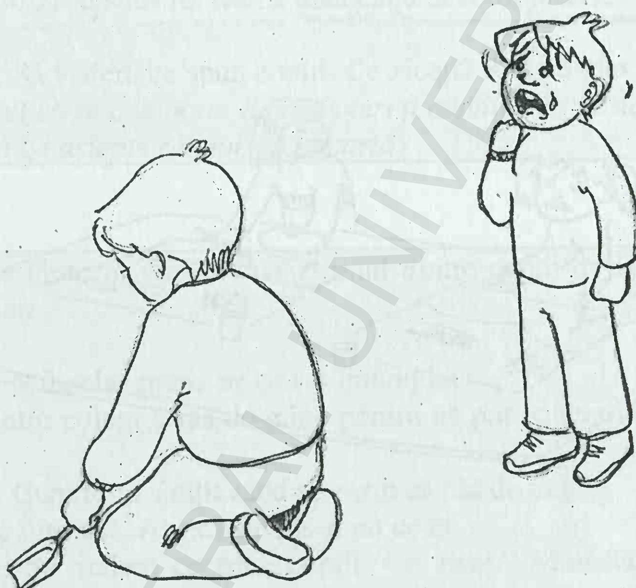
**Scenariul II**

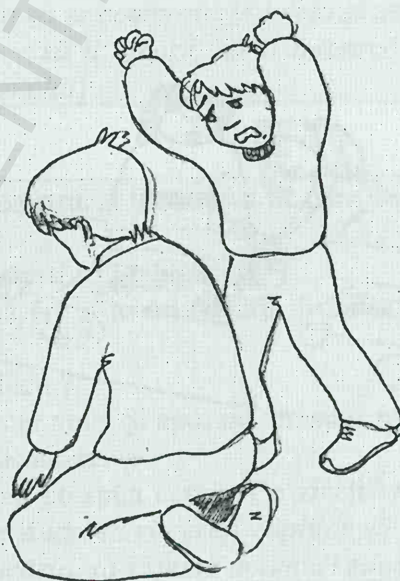
1. Andreea strică desenul Mirunei
2. Miruna începe să plângă
   Cum se simte Miruna? (identificați emoția de tristețe)
3. Miruna ia desenul Andreei și îl mâzgălește

Ce face Andreea? Cum se simte Andreea? Dar Miruna? (*identificați consecința comportamentală, mâzgălirea desenului și pe cea emoțională, furia*)

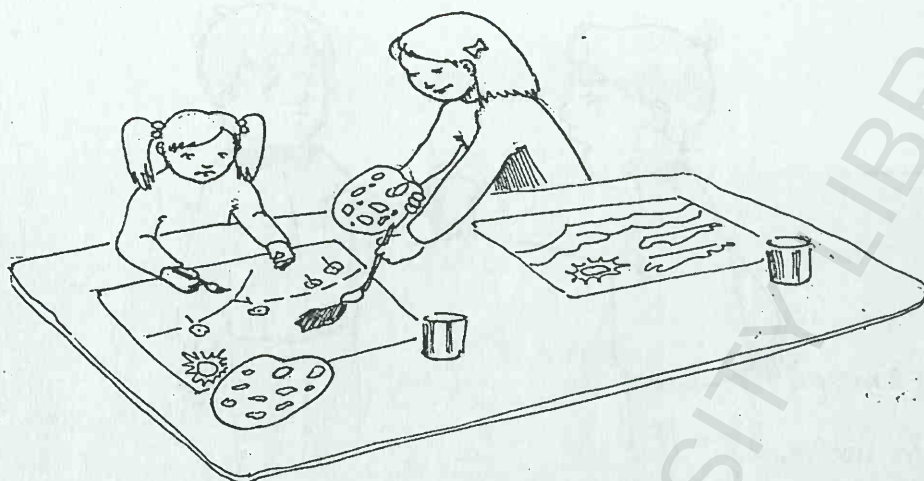
Procedați la fel ca și în cazul Scenariului I.

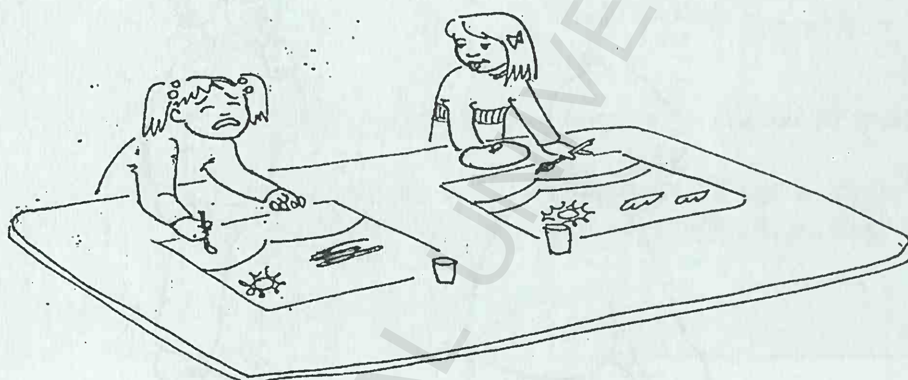






*Ilustrații pentru Scenariul I*







*Ilustrații pentru Scenariul II*

## C.S. 11

### Greşelile recunoscute sunt pe jumătate iertate

Radu a venit să vă spună că s-a certat cu Dan pentru că nu a vrut să-şi împartă jucăriile cu el.

**Doamna educatoare:** Radu, ce s-a întâmplat?
**Radu:** Astăzi m-am certat cu Dan pentru că nu a vrut să-mi dea jucăria.
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simțit când n-a vrut să-ți dea jucăria?
**Radu:** Am fost furios.
**Doamna educatoare:** Şi ce ai făcut după aceea?
**Radu:** I-am spus că nu mai vreau să fiu prietenul lui.
**Doamna educatoare:** Ce i-ai spus lui Dan atunci când ai cerut jucăria?
**Radu:** Dă-mi jucăria.
**Doamna educatoare:** Să vedem ce spun copiii. Ce ziceți? Radu a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Radu şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să își aştepte rândul, să împartă*)

Mihaela are nevoie de ajutorul vostru. Astăzi unul dintre copiii de la grădiniță a râs de ea pentru că poartă ochelari.

**Doamna educatoare:** Mihaela, spune-ne ce s-a întâmplat?
**Mihaela:** Azi unul dintre colegi a râs de mine pentru că pot ochelari. Mi-a spus „aragaz cu patru ochi".
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simțit când ai văzut că râd de tine?
**Mihaela:** Am fost tare furioasă. Aşa că am râs şi eu de el.
**Doamna educatoare:** Să vedem ce spun copiii. Ce ziceți? Mihaela a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Mihaela şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îl ignore, să îi întoarcă spatele şi să plece, să spună doamnei educatoare ce s-a întâmplat*)

Andreea are nevoie de ajutorul vostru. A făcut ceva de care îi este ruşine.

**Doamna educatoare:** Ne povesteşti ce s-a întâmplat?
**Andreea:** Am văzut că Miruna are o jucărie foarte frumoasă. Şi eu mi-am dorit demult o jucărie ca a ei.
**Doamna educatoare:** Şi ce ai făcut?
**Andreea:** I-am luat-o fără să-i cer voie. Şi apoi nu am spus nimic pentru că mi-a fost frică să nu mă pedepsească doamna educatoare.
**Doamna educatoare:** Să vedem ce spun copiii. Ce ziceți? Andreea a făcut bine? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Andreea şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să înapoieze jucăria, să-i spună doamnei educatoare că ea a luat jucăria*)

## C.S. 12

# Pălăria magică – soluții de rezervă

**Situații:**

- Spui „te rog" atunci când ceri o jucărie unui prieten, dar nu vrea să ți-o dea.
- Desenezi, iar colegul de lângă tine continuă să vorbească deşi i-ai spus să te lase în pace.
- Îți aştepți rândul să te joci aşa cum ți-a spus doamna educatoare, dar celălalt copil mai vrea să se joace cu maşinuțele.
- Îți împarți jucăria, dar prietenul tău pleacă cu ea fără să-ți dea o altă jucărie în schimb.
- Un copil râde de tine. Tu îi spui să înceteze, dar el continuă.
- Mama te roagă să-ți faci patul şi desenele animate preferate au început.

C.S. 13

## Cum să fim prieteni

Pisicuța Pufi s-a trezit într-o dimineață și a pornit la plimbare hotărâtă să-și găsească ceva de mâncare. Deodată a văzut un măr roșu, mare, exact așa cum îi plăcea ei. „Cu mărul asta o să mă satur sigur și o să-l pot mânca singură pe tot", și-a spus ea.

S-a tot învârtit în jurul pomului încercând să-și dea seama cum ar putea să ajungă la măr. Era chiar aproape de vârful pomului și nu avea curaj să se cațere până acolo.

– Of! a exclamat ea. O să fie tare greu, dar nu merg să cer ajutor nimănui.

S-a cățărat în copac hotărâtă să ajungă în vârful pomului, dar nicicum nu părea să poată să urce atât de sus.

– Ei, na! Nu pot să cred. Sunt așa de aproape și nu reușesc! a bombănit ea.

Pușu, motanul, tocmai a trecut pe acolo. Auzindu-i bombănelile, a întrebat-o:

– Ai nevoie de ajutor? (*comportament prietenos: oferă ajutor*)

– Hmmm! a spus Pufi. Nu am nevoie de ajutorul nimănui, cu atât mai puțin de la un motan bleg ca tine. (*comportament neprietenos: îi spune motanului că este „bleg"*)

– Eu am vrut doar să te ajut, a răspuns Pușu. Sunt mai mare și mai puternic decât tine. Eu mă pot cățăra cu ușurință până în vârf.

– Nu am nevoie de niciun ajutor. Am să-l culeg singură și am să-l mănânc tot singură! (*comportament neprietenos: nu vrea să împartă*)

– Bine, cum vrei! a spus Pușu și a pornit mai departe.

S-a făcut după-amiază și oricât ar fi încercat Pufi nu a reușit să ajungă la măr. Tocmai când tot încerca ea să-și culeagă mărul, au trecut pe acolo Alfi și Ami, cei doi câini.

– Ai nevoie de ajutor să ajungi la mărul acela? a întrebat Alfi. (*comportament prietenos: oferirea ajutorului*)

– Eu n-am nevoie de ajutorul vostru. Nici de-al unui motan bleg, nici de-al unor câini. Auzi, să primesc ajutor de la unii care stau pe lângă stăpâni și se gudură pe lângă ei. (*comportament neprietenos: îi jignește pe Ami și Alfi*)

– Cum vrei, a spus Ami. Și amândoi au pornit mai departe, lăsând-o pe Pufi să se chinuie în continuare să culeagă mărul.

Încăpățânată, Pufi a sărit hotărâtă pe ultima cracă, a înaintat încet, încet și a prins mărul. L-a cules fericită și și-a spus „Am reușit!". Dar cum a vrut să coboare și-a dat seama că nu mai poate. Dacă încerca să coboare, ar fi scăpat mărul dintre lăbuțe. Mai mult, dacă ar fi dat drumul mărului, tot n-ar fi putut coborî: îi era prea frică de înălțime.

– Ah, nu se poate! Eram atât de aproape și e deja seară, toate animalele dorm deja și nimeni nu mă mai poate ajuta. Dacă Pușu, Alfi și Ami ar fi aici sigur m-ar ajuta.

Toată noaptea și-a petrecut-o în copac. Imediat cum s-a făcut dimineață, Ami și Afli au ieșit ca de obicei în plimbare.

– Bună dimineața! a strigat Pufi din vârful copacului (*comportament prietenos: salută*). Vă rog să mă ajutați. (*comportament prietenos: cere ajutor*)

– Dar unde ești? a întrebat Ami.

– Sunt aici sus în copac și nu pot coborî.

– Ha! Ha! a râs Alfi. Parcă nu aveai nevoie de ajutorul nostru pentru că vroiai să mănânci mărul numai tu.

– Da, ştiu! Dar uite ce mi s-a întâmplat. Am nevoie de ajutorul vostru. Îmi pare rău că am fost aşa de rea cu voi. (*comportament prietenos: îşi cere scuze*)
– Alfi, mergi te rog şi cheamă-l pe Puşu, i-a spus Ami. Noi doi nu ne putem căţăra în copac.

În scurt timp, Alfi s-a întors cu Puşu. Motanul s-a căţărat repede în copac. A luat mărul şi l-a aruncat lui Alfi care l-a prins cu îndemânare. (*comportament prietenos: cooperează*)

– Urcă-te pe spatele meu! a spus Puşu. Te ajut să cobori. (*comportament prietenos: oferirea ajutorului*)

După ce au coborât Pufi a spus:
– Mulţumesc că m-aţi ajutat. (*comportament prietenos: mulţumeşte*) Haideţi să împărţim mărul acesta. (*comportament prietenos: împarte mărul*)
– Am o idee şi mai bună. Haide să adunăm mai multe mere împreună. (*comportament prietenos: colaborează*)

Împreună, cei patru prieteni au reuşit să adune multe mere. Apoi, s-au aşezat şi au mâncat cu poftă merele culese. De atunci, Pufi a învăţat să împartă şi să-şi ajute noii prieteni.

C.S. 14

## Scenarii pentru inițierea jocurilor

**Scenariul I**

Alfi se uită la Pușu care se joacă cu mașinuțele.
**Alfi**: Pot să mă joc și eu cu tine? (*arată faptul că vrea să se joace împreună*)
**Pușu**: Da.

*sau*

Alfi se uită la Pușu care se joacă cu mașinuțele.
Alfi îi întinde lui Pușu o jucărie. (*oferă o jucărie pentru a iniția interacțiunea*)
**Alfi**: Vrei să ne jucăm împreună?
**Pușu**: Da, haide.

**Scenariul II**

Alfi ar vrea să se joace și el cu mașinuțele lui Pușu.
**Alfi**: Îmi dai te rog jucăria ta?
**Pușu**: Și eu vreau să mă joc cu ea.
**Alfi**: Uite îți dau în schimb robotul meu. (*oferă în schimb o altă jucărie*)
**Pușu**: Oaaaauuuu, ce bine arată! Hai să facem schimb.

*sau*

Alfi ar vrea să se joace și el cu mașinuțele lui Pușu.
**Alfi**: Îmi dai te rog jucăria ta?
**Pușu**: Vreau să mă joc mai întâi eu cu ea.
**Alfi**: Atunci ne jucăm pe rând. Mai întâi tu, apoi eu. (*își așteaptă rândul*)

**Scenariul III**

Pușu nu știe cum să construiască portavionul. Se gândește cine l-ar putea ajuta.
**Pușu**: Alfi, mă ajuți să construiesc portavionul? (*cere ajutor*)
**Alfi**: Da, te ajut. Uite, trebuie să îmbini cuburile așa.
**Pușu**: Să-ți dau o piesă gri sau neagră? (*oferă ajutor*)
**Alfi**: Dă-mi una gri și caută niște avioane.
**Pușu**: Și ne mai trebuie și un elicopter.

## C.S. 15

### Alfi, Pufi şi Puşu ne învaţă cum să rezolvăm problemele dintre prieteni

Astăzi unul dintre prietenii lui Alfi a venit să-i spună că habar n-are să deseneze.

**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când ţi-a spus că nu ştii să desenezi?
**Alfi**: Am fost trist. Vroiam să mă ascund şi să nu las pe nimeni să-mi vadă desenul.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Alfi**: Cred că aş putea să mă fac că nu am auzit ce spune.
**Doamna educatoare**: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să ceară ajutor de la cineva pentru a învăţa să deseneze mai bine;
- Să se gândească la altceva.

Prietena cea mai bună a pisicuţei Pufi a promis că se joacă împreună, dar acum şi-a găsit pe altcineva cu care să se joace.

**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când prietena ta nu a mai venit să se joace cu tine?
**Pufi**: Am fost foarte tristă. Şi eram şi furioasă că nu vroia să se mai joace cu mine.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Pufi**: Să-i spun că m-am supărat foarte tare pe ea.
**Doamna educatoare**: Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

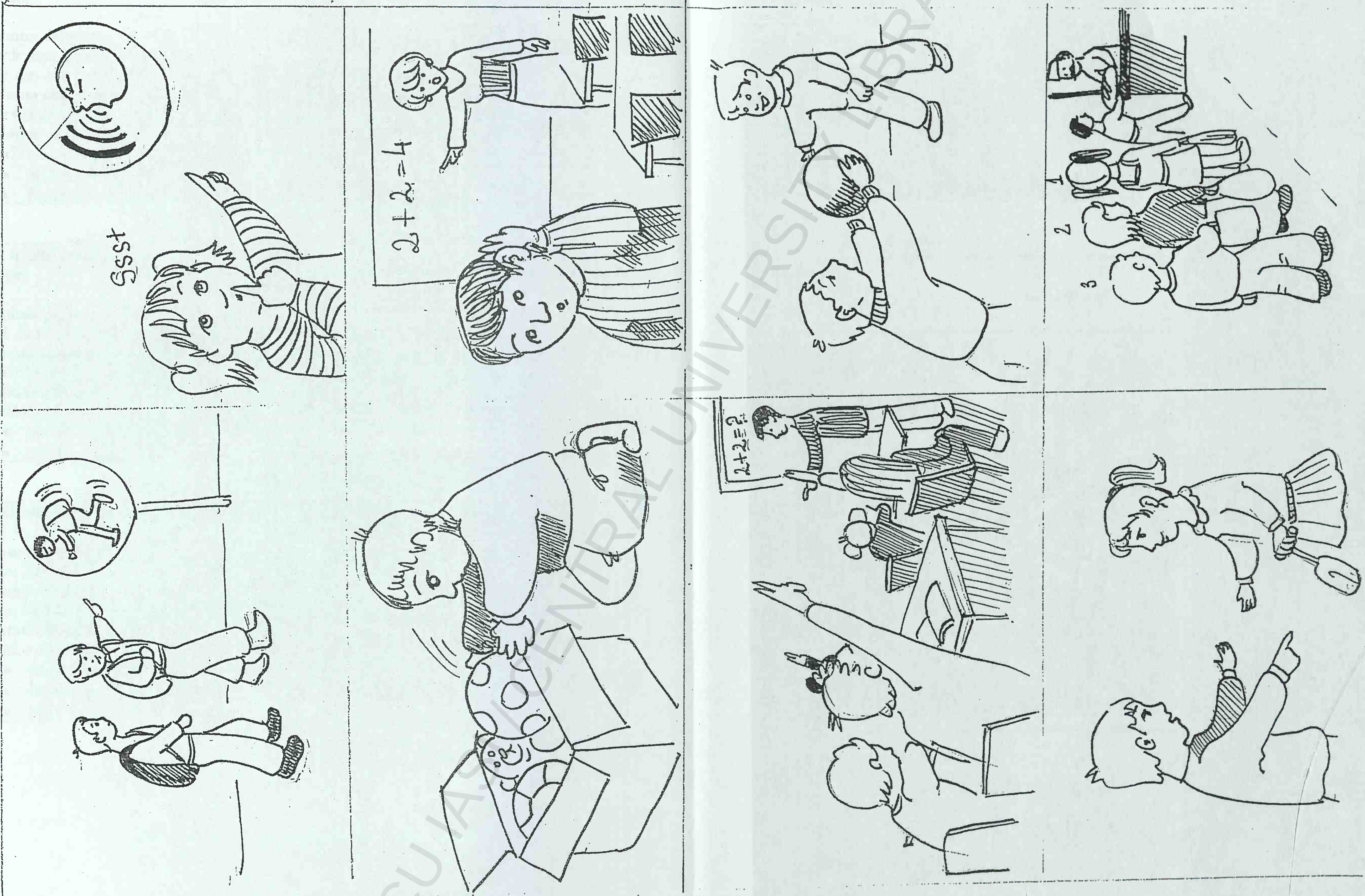
- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuţei ţestoase***");
- Să găsească un alt prieten cu care să se joace.

Puşu merge să-i întrebe pe ceilalţi copii dacă vor să se joace cu el. Ei îi spun că nu mai au loc în echipă şi pentru el.

**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când prietenii tăi ţi-au spus că nu mai au loc în echipă şi pentru tine?
**Puşu:** Eram furios pentru că nu vor să mă lase să mă joc cu ei.
**Doamna educatoare:** Ce crezi că ai putea face?
**Puşu:** Să merg să îmi caut alţi prieteni cu care să mă joc fotbal.
**Doamna educatoare:** Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuţei ţestoase***");
- Să accepte faptul că ceilalţi copii nu au loc pentru el;
- Să fie rezervă pentru echipă.

## Poster cu reguli



Alfi şi prietenul său se joacă de-a super-eroii. Prietenul lui Alfi vrea întotdeauna să fie Batman.

**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când ai văzut că prietenul tău vrea să fie întotdeauna personajul pozitiv?
**Alfi**: Am fost trist. Nu-mi place să fiu eu întotdeauna personajul negativ.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Alfi**: Cred că aş putea să-i spun că nu mai vreau să ne jucăm aşa.
**Doamna educatoare**: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să joace rolul pozitiv pe rând;
- Să se joace altceva.

Pufi îi spune prietenei ei să nu dea altcuiva jucăria ei preferată. Totuşi, ea o dă unei alte colege.

**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când prietena ta a dat jucăria ta altcuiva?
**Pufi**: Am fost supărată pe ea.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Pufi**: Să-i spun să nu mai dea jucăriile mele fără să-i dau voie.
**Doamna educatoare**: Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să nu-i spună nimic până când se linişteşte;
- Să dea celuilalt copil o altă jucărie în schimbul celei pe care a primit-o.

Copiii râd de Puşu pentru că este întotdeauna ultimul care ajunge pe terenul de joacă.

**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când prietenii tăi au râs de tine?
**Puşu**: Am fost furios. Aveau dreptate. Întotdeauna îmi ia mult până îmi leg şireturile.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Puşu**: Să învăţ mai repede să-mi leg şireturile.
**Doamna educatoare**: Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuţei ţestoase***");
- Să roage un adult să-l ajute să înveţe să-şi lege şireturile;
- Să se facă că nu i-a auzit.

## C.S. 17

### Căţeluşa Ami îi vizitează pe copiii de la grădiniţă*

Într-o zi, Ami s-a gândit să le facă o vizită prietenilor ei, copiii de la grădiniţă. Când a ajuns acolo Ami a salutat dar nimeni nu a băgat de seamă faptul că a venit. Toţi copiii vorbeau tare şi strigau unii la alţii. Zgomotul acoperea totul şi nimeni nu se putea înţelege cu nimeni. Ami se gândi: „Cum să se audă unii pe alţii şi să se înţeleagă dacă strigă aşa de tare?"

Ami a încercat să le spună ceva, dar nu a reuşit. Atunci s-a gândit să ia fluierul de pe masă şi a suflat tare de tot. Toţi copiii au întors capul către ea.
– În sfârşit! spuse Ami. Acum ne putem auzi.
– Ami, ce bine că ai venit! au zis copiii bucuroşi.
– Şi eu mă bucur să vă văd din nou. Am venit de ceva vreme, dar voi nu m-aţi auzit pentru că era zgomot mare.
– Ne pare rău, au spus copiii.
– Vă propun un joc. De acum încolo atunci când sunteţi la grădiniţă să vorbiţi încet **(Regula: vorbiţi încet)** Aşa sigur o să auziţi ce spune fiecare.

Bucuroasă Ami s-a gândit să se joace şi ea împreună cu copiii, mai ales că îi plăcea foarte mult să construiască tot felul de obiecte. Dar ceea ce a văzut a întristat-o. Copiii nu vroiau să-şi împartă jucăriile. Alţii luau jucăriile fără să ceară voie, iar câţiva copiii s-au apucat chiar să arunce cu ele. Ami s-a hotărât să le spună că ceea ce fac nu este bine.
– Văd că astăzi nu sunteţi deloc prietenoşi unii cu alţii. Credeţi că aşa se comportă prietenii adevăraţi?
– Nu, au răspuns copiii.
– Atunci trebuie să ştiţi că prietenii adevăraţi îşi împart jucăriile. **(Regula: împărţiţi jucăriile)** Iar dacă vreţi să vă jucaţi cu altă jucărie cereţi voie aşa cum fac eu acum: „Dana, pot să mă joc şi eu cu tine?" **(Regula: cereţi voie pentru a vă juca cu jucăria altuia)**

Dar nici nu a terminat bine să le despre cum se comportă prietenii că început să se uite cu mai multă atenţie la felul în care arăta sala. Toate jucăriile copiilor erau împrăştiate pe jos, cutiile cu jucării erau răsturnate şi ei călcau peste ele. Nici nu şi-au dat seama când jucăriile au început să se strice din cauza neatenţiei lor. Văzând cât de dezordonaţi şi de neatenţi sunt, Ami le-a spus:
– Dacă vreţi să nu vi se strice jucăriile va trebui să aveţi grijă de ele. După ce terminaţi să vă jucaţi puneţi toate jucăriile la locul lor. **(Regula: adunaţi jucăriile)**

Copiii au ascultat de Ami şi s-au apucat să strângă jucăriile.
– Bravo! a spus Ami. Sunt mândră de toţi pentru că aţi reuşit să adunaţi jucăriile atât de repede.

După ce au terminat cu adunatul jucăriilor copiii s-au aşezat la măsuţe pentru ca doamna educatoare să le citească o poveste. Numai că toţi copiii erau ocupaţi să vorbească unii cu alţii. Ami s-a gândit un pic şi apoi le-a spus:
– Atunci când altcineva vorbeşte este important să fiţi ochi şi urechi. **(Regula: ascultaţi atunci când vorbeşte altcineva)** Altfel doamna educatoare nu o să vă mai

---

* Citiţi copiilor acele pasaje din poveste care corespund regulilor pe care le-aţi ales! Numărul de reguli propus de noi este mai mare decât cel indicat pentru fiecare categorie de vârstă!

citească povestea. Dacă vreți să o întrebați ceva, atunci ridicați mâna. **(Regula: ridicați mâna când vreți să spuneți ceva)**

Doamna educatoare le-a citit povestea, în timp ce copiii au stat cuminți să o asculte. După aceea, copiii au întrebat-o pe Ami:

– Vii cu noi la teatru de păpuși?

– Da, mi-ar plăcea tare mult să vin cu voi.

Atunci când ar fi trebuit să facă rândul pentru a pleca la teatru de păpuși, în loc să stea ordonați în rând, copiii au început să se împingă și să alerge pentru a vedea cine ajunge mai repede. Câțiva copii au căzut și s-au lovit. Văzând ce se întâmplă Ami le-a atras atenția:

– Dacă alergați, vă puteți lovi. De aceea, trebuie să mergem încet ca să nu ne lovim. **(Regula: mergem încet)**

– Dar nu e drept! Unii copii se bagă în față și îi împing pe ceilalți! A spus unul dintre copii.

– Alex are dreptate: trebuie să învățăm să ne așteptăm rândul. **(Regula: așteptați-vă rândul)** Toți ajungem la teatru de păpuși, nu contează dacă suntem primii sau ultimii din rând.

Atât copiilor, cât și lui Ami, le-a plăcut foarte mult teatrul de păpuși. La sfârșit, Ami și copiii au mers fiecare către casă și s-au înțeles să se mai întâlnească și în altă zi.

C.S. 18

## Scenarii pentru exersarea regulilor

Regula ***Să meargă încet***

Ami vă aduce aminte că regula noastră este să mergem încet. Cereți unui copil să vă aducă un obiect din sală.

_______, te rog să-mi aduci creionul de pe masă. Regula noastră este să mergem.

Continuați jocul cerând altui copil un obiect din sală. Repetați acest joc atât timp cât vă permit timpul și interesul copiilor.

Regula ***Să vorbească încet***

Ami strigă la colegii ei: Haideți să ne jucăm cu mingea!

Ce părere aveți? A făcut bine Ami că a strigat? Cum ar fi trebuit să vorbească?
________, te rog să ne arăți cum îi spui _______ că vrei să te joci cu el/ea.

Continuați jocul cerând altui copil să spună ceva unui coleg. Repetați acest joc atât timp cât vă permit timpul și interesul copiilor.

Regula ***Să-și adune jucăriile***

Cereți copiilor să adune jucăriile rămase în sală.
Ami vă aduce aminte că după ce ne jucăm, strângem jucăriile. Acum, toată lumea adună jucăriile și le pune la loc pe rafturi și în cutii.

Regula ***Ridicați mâna atunci când vreți să spuneți ceva*** și ***Ascultați atunci când vorbește altcineva***

Ami spune că atunci când vreți să spuneți ceva, ridicați mâna.
Ce facem când vrem să spunem ceva? (*ridicați mâna și așteptați răspunsul copiilor*)
Și ce mai facem? Ascultăm ce spun ceilalți fără să vorbim. (*puneți degetul arătător pe buze*)
________, dacă vrei să ne spui ceva, ce faci?
Atunci când vorbește _________, ceilalți copiii ce fac? (*puneți degetul arătător pe buze și așteptați răspunsul copiilor*)
Repetați acest joc atât timp cât vă permit timpul și interesul copiilor.
Regula ***Să-și aștepte rândul***

Cereți copiilor să se alinieze și să rămână la distanță unii de ceilalți.
Acum vom merge la baie să ne spălăm pe mâini. Nu uitați regula noastră: să ne așteptăm rândul. (*modelați comportamentul în această situație pentru a-i învăța să-și aștepte rândul*)

Regula ***Să-şi împartă jucăriile*** şi ***Să ceară voie înainte să se joace cu jucăria altuia***

Ami vrea să fiţi prieteni unii cu ceilalţi. De aceea ea vrea să vă înveţe să împărţiţi jucăriile.

**Ami**: Rick, aş vrea şi eu să mă joc cu pelerina fermecată.
**Rick**: Uite acum sunt eu magicianul. După aceea o să fii tu magicianul.

Rugaţi copiii să repete prin joc de rol acest scenariu. Identificaţi diferite situaţii în care ei s-ar putea să-şi împartă jucăriile sau să ceară voie să se joace cu jucăria altui copil. Repetaţi exerciţiul, încercând să implicaţi cât mai mulţi copii.

**C.S. 19**

## Scenariu pentru administrarea excluderii

Ami ştie că nu întotdeauna respectăm regulile. Atunci când nu respectăm regulile, se pot întâmpla lucruri neplăcute.

**Ami**: Îmi dai te rog jucăria ta?
**Ric**: Nu vreau. E a mea.
**Doamna educatoare**: Ric, te rog să împarți jucăria cu Ami.
**Ric**: Nu.
**Doamna educatoare:** Ric, puteți să vă jucați pe rând. Dacă nu împarți cu Ami, vei merge la colț.
**Ric**: Nu, e numai jucăria mea. Nu mă poți obliga.
**Doamna educatoare**: Ric, vei merge la colț unde vei sta 5 minute. (*puneți păpuşa pe scaunul din colț şi spuneți copiilor că Ric va sta acolo 5 minute şi că ei nu au voie să vorbească cu el*)
Puneți ceasul să sune peste 5 minute. După ce trec cele 5 minute, continuați sceneta.

**Doamna educatoare:** Ric, acum poți să te dai jos de pe scăunel. Crezi că te-ai comportat ca un prieten față de Ami?
**Ric**: Nu.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai fi putut să faci?
**Ric**: Puteam să-i dau jucăria după ce terminam să mă joc cu ea.
**Doamna educatoare:** Aşa este. Bravo! sunt bucuroasă că ai găsit o soluție aşa de bună.

## Acelaşi-diferit*

Spuneţi copiilor că jocul are 2 cuvinte. Cuvintele sunt ACELAŞI şi DIFERIT.

Culoarea puloverului meu este ... . (*arătaţi către dumneavoastră*)
___________ poartă un pulover ... . ________ poartă un pulover de ACEEAŞI culoare.

Acum vom căuta un pulover de culoare DIFERITĂ.
___________ are un pulover albastru. (arătaţi către respectivul copil) Albastru este DIFERIT de verde.

Eu am mâncat de dimineaţă un corn.
Cine a mai mâncat ACELAŞI lucru? (*aşteptaţi răspunsul copiilor*)
__________ a mâncat ACELAŞI lucru.
Cine a mâncat ceva DIFERIT? (*numiţi unul dintre copiii din grupă*)
Foarte bine. ____________ a mâncat ceva DIFERIT de corn.

Continuaţi jocul, schimbând instrucţiunile (să spună cu ce s-au jucat, care este povestea preferată, etc.).
Cine s-a jucat ACELAŞI lucru ca şi ___________?
Cine s-a jucat cu ceva DIFERIT?

* În cazul copiilor de 5-7 ani puteţi să faceţi referire la situaţii sau obiecte care nu sunt prezente în mediu, dar pe care copilul le cunoaşte; puteţi chiar să renunţaţi la exemplificarea cu ajutorul păpuşii.

C.S. 21

## „A avea" sau „a nu avea" probleme

**Situații:**

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea și nu mai vrea să ți-o dea.
- Ai vărsat din greșeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.
- Rogi un coleg să vă jucați împreună și îți spune că nu vrea.
- Te împiedici și ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.
- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă și să te lovească.
- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine și te lovește.
- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluș preferată.
- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.
- Nu ești invitat la ziua de naștere a prietenului tău cel mai bun.
- Ai un coleg care râde de tine pentru că nu ai învățat să-ți legi șireturile.
- Te lovește un copil mai mic decât tine.
- Ai spart din greșeală vaza preferată a mamei tale.
- Ceilalți copii se joacă cu coarda, dar nu vor să se joace cu tine.
- Îți place de unul dintre colegi și vrei să te împrietenești.
- Prietena ta/prietenul tău nu vrea să se joace decât ce-i place ei/lui.

## C.S. 21A

### „A avea” sau „a nu avea” probleme

**Situații:**

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui. Dar se joacă de mult timp cu ea şi nu mai vrea să ți-o dea.

*Posibile soluții*: Spui unui adult (doamna educatoare sau unuia dintre părinți). Începi să te cerți. Îi smulgi jucăria din mână. Îți cauți altă jucărie cu care să te poți juca.

- Ai vărsat din greşeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.

*Posibile soluții*: Încerci să aduni singur/ă apa de pe jos. Ceri ajutorul unui adult. Ceri ajutor unui coleg. Nu recunoşti că tu ai vărsat apa.

- Rogi un coleg să vă jucați împreună şi îți spune că nu vrea.

*Posibile soluții*: Îl împingi şi îi spui că nu mai eşti prietenul lui. Cauți alt coleg cu care să te joci. Stai deoparte supărat.

- Te împiedici şi ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.

*Posibile soluții*: Râzi şi tu deşi te doare. Te gândeşti că ei fac un lucru urât. Te superi şi începi să strigi la ei.

- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă şi să te lovească.

*Posibile soluții*: Împingi şi tu mai tare decât ceilalți. Mergi să stai pe margine. Cauți să te joci cu altceva.

- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine şi te loveşte.

*Posibile soluții*: Îl loveşti şi tu. Îi spui că e un „prost”. Îi spui unui adult (doamna educatoare sau părinții). Întorci spatele şi pleci.

- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluş preferată.

*Posibile soluții*: Te superi şi începi să plângi. Vrei să mergi înapoi acasă după ea. Cauți altă jucărie cu care să te joci.

- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie de tort cu sora ta/fratele tău.

*Posibile soluții*: Îi spui că nu vrei să împarți. Îi iei fratelui tău/surorii tale bucata de tort când mama nu te vede. Asculți de mama şi împarți tortul.

- Unul dintre copii îți strică jucăria.

*Posibile soluții*: Începi să-l loveşti. Îi spui că eşti supărat pe el pentru că ți-a stricat jucăria. Plângi. Mergi să-i spui unui adult.

- Nu eşti invitat la ziua de naştere a prietenului tău cel mai bun.

*Posibile soluții*: Începi să plângi. Te gândeşti că nu mai eşti prieten cu el. Îl întrebi de ce nu te-a invitat la ziua lui.

- Ai un coleg care râde de tine pentru că nu ai învățat să-ți legi şireturile.

*Posibile soluții*: Te faci că nu îl auzi. Începi şi tu să râzi de el. Începi să-l loveşti. Ceri ajutorul unui prieten să te învețe să-ți legi şireturile.

- Te loveşte un copil mai mic decât tine.

*Posibile soluții*: Îl loveşti şi tu. Îi spui să nu te mai lovească. Îi spui unui adult. Pleci fără să-l loveşti.

- Ai spart din greşeală vaza preferată a mamei tale.

*Posibile soluții*: Aduni cioburile şi le ascunzi. Mergi să-i spui mamei şi să-ți ceri iertare. Îi ceri tatălui tău să cumpere o vază nouă.

• Ceilalți copii se joacă cu coarda, dar nu vor să se joace cu tine.
*Posibile soluții*: Te superi şi le spui că nu mai eşti prietenul lor. Îți cauți alți prieteni cu care să te poți juca. Te uiți la cum se joacă ceilalți de pe margine.

• Îți place de unul dintre colegi şi vrei să te împrieteneşti.
*Posibile soluții*: Mergi să-l întrebi dacă vrea să fie prietenul tău. Aştepți să vină să vă jucați împreună.

• Prietena ta/prietenul tău nu vrea să se joace decât ce-i place ei/lui.
*Posibile soluții*: Îi spui că vrei să te joci şi altceva. Îi spui că nu mai vrei să te joci cu el. Îți găseşti alt prieten cu care să te poți juca.

C.S. 22

## Pălăria magică pentru soluții

**Scenariul I**

1. Radu smulge jucăria din mâna lui Alex.
2. Alex începe să plângă.
   Cum se simte Alex? (*identificați emoția de tristețe*)
3. Pentru că nu vrea să rămână fără jucărie, Alex începe să-l lovească pe Radu pentru a-şi lua jucăria înapoi.

Ce fac Radu şi Alex? Cum se simte Radu? Dar Alex? (*identificați consecința comportamentală legată de faptul că amândoi au început să se bată; identificați reacțiile emoționale de furie ale celor doi*)

Acum avem nevoie de pălăria magică. Cineva s-a jucat cu imaginile şi noi le vom pune în ordinea corectă. (*amestecați ilustrațiile*)
Acum pălăria magică merge la ________ (*numiți unul dintre copiii din grupă*)
________, vino şi arată-ne ce s-a întâmplat mai întâi.
________, ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Ce se întâmplă aici? Cum se simte băiatul?
________, spune-ne ce s-a întâmplat DUPĂ aceea? Cum se simt Radu şi Alex?
Din ce cauză s-au certat Radu şi Alex? Din ce alte motive s-ar mai putea certa?
Ce ar putea să facă Radu şi Alex ca să nu se mai certe?

**Scenariul II**

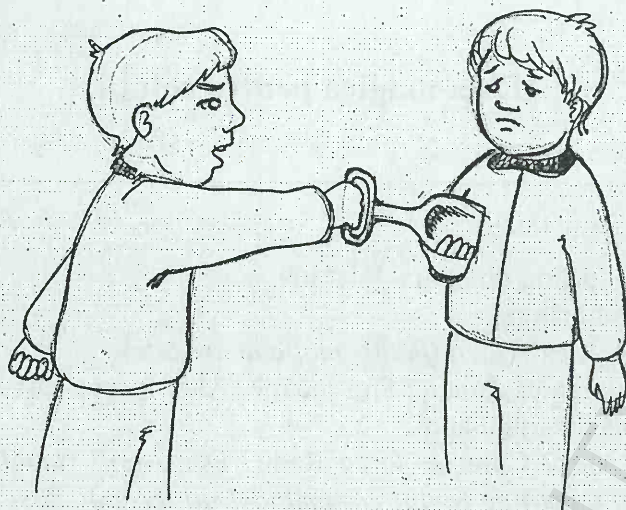
1. Andreea strică desenul Mirunei
2. Miruna începe să plângă

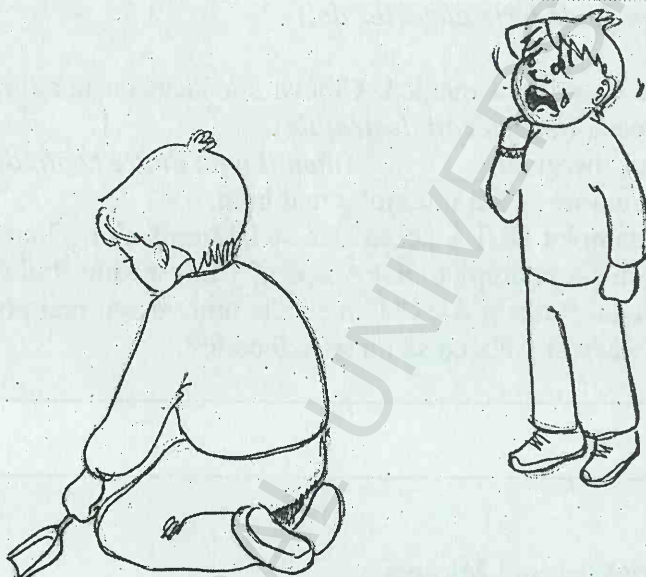
Cum se simte Miruna? (*identificați emoția de tristețe*)

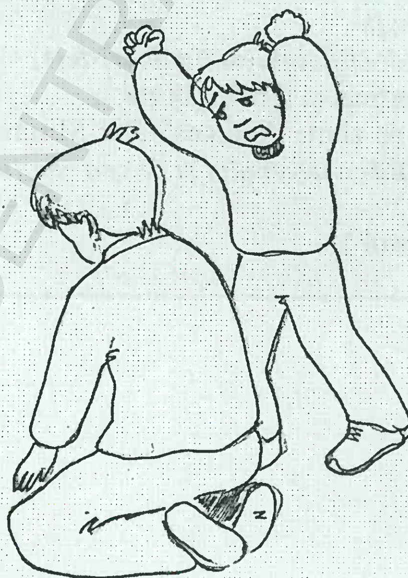
3. Miruna ia desenul Andreei şi îl mâzgăleşte

Ce face Andreea? Cum se simte Andreea? Dar Miruna? (*identificați consecința comportamentală, mâzgălirea desenului şi pe cea emoțională, furia*)

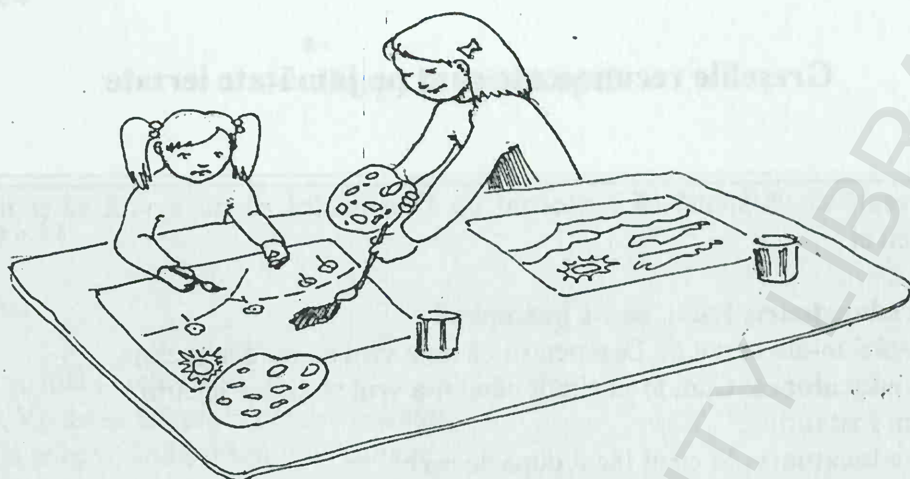
Procedați la fel ca şi în scenariul 1.

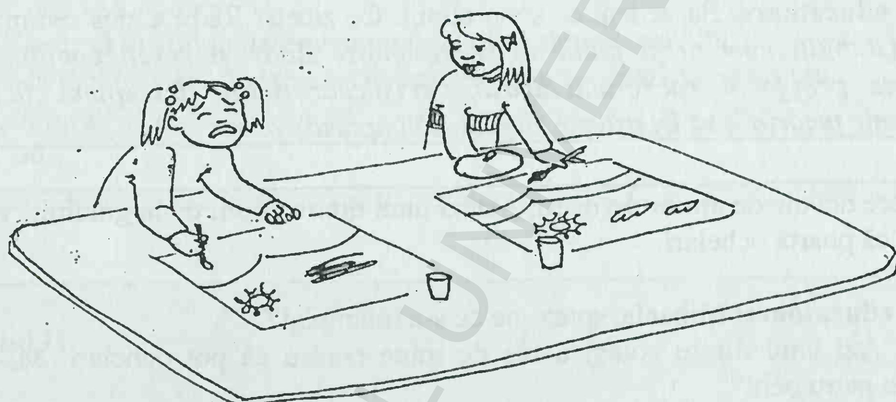






*Ilustrații pentru Scenariul I*







*Ilustrații pentru Scenariul II*

**C.S. 23**

## Greşelile recunoscute sunt pe jumătate iertate

Radu a venit să vă spună că s-a certat cu Dan pentru că nu a vrut să-şi împartă jucăriile cu el.

**Doamna educatoare:** Radu, ce s-a întâmplat?
**Radu:** Astăzi m-am certat cu Dan pentru că nu a vrut să-mi dea jucăria.
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simțit când n-a vrut să-ți dea jucăria?
**Radu:** Am fost furios.
**Doamna educatoare:** Şi ce ai făcut după aceea?
**Radu:** I-am spus că nu mai vreau să fiu prietenul lui.
**Doamna educatoare:** Ce i-ai spus lui Dan atunci când ai cerut jucăria?
**Radu:** Dă-mi jucăria.
**Doamna educatoare:** Să vedem ce spun copiii. Ce ziceți? Radu a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Radu şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îşi ceară scuze, să îi spună „te rog să-mi dai şi mie jucăria", să îşi aştepte rândul, să împartă*)

Mihaela are nevoie de ajutorul vostru. Astăzi unul dintre copiii de la grădiniță a râs de ea pentru că poartă ochelari.

**Doamna educatoare:** Mihaela, spune-ne ce s-a întâmplat?
**Mihaela:** Azi unul dintre colegi a râs de mine pentru că pot ochelari. Mi-a spus „aragaz cu patru ochi".
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simțit când ai văzut că râd de tine?
**Mihaela:** Am fost tare furioasă. Aşa că am râs şi eu de el.
**Doamna educatoare:** Să vedem ce spun copiii. Ce ziceți? Mihaela a ales cea mai bună soluție? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Mihaela şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îi spună celuilalt copil să nu mai râdă, să îl ignore, să îi întoarcă spatele şi să plece, să spună doamnei educatoare ce s-a întâmplat*)

Andreea are nevoie de ajutorul vostru. A făcut ceva de care îi este ruşine.

**Doamna educatoare:** Ne povesteşti ce s-a întâmplat?
**Andreea:** Am văzut că Miruna are o jucărie foarte frumoasă. Şi eu mi-am dorit demult o jucărie ca a ei.
**Doamna educatoare:** Şi ce ai făcut?
**Andreea:** I-am luat-o fără să-i cer voie. Şi apoi nu am spus nimic pentru că mi-a fost frică să nu mă pedepsească doamna educatoare.
**Doamna educatoare:** Să vedem ce spun copiii. Ce ziceți? Andreea a făcut bine? (*stabiliți cum ar fi putut să se comporte Andreea şi cereți copiilor să vă demonstreze prin joc de rol soluția aleasă – să îşi ceară scuze, să înapoieze jucăria, să-i spună doamnei educatoare că ea a luat jucăria*)

## Drept sau nedrept?

**Scenariul I**

*Varianta 1*

Bruno se uită la televizor.
**Bruni**: Vreau să mă uit la desene animate.
Bruni ia telecomanda şi schimbă canalul.

*Varianta 2*

Bruno se uită la televizor.
**Bruni**: Vreau să mă uit la desene animate. Pot să schimb canalul?
**Bruno**: Mă mai uit până se termină desenele. Apoi ne uităm la ce vrei tu.
**Bruni**: Promiţi?
**Bruno**: Da.

**Scenariul II**

*Varianta 1*

Este ora de desen. Bruno nu-şi găseşte creioanele.
Ia creioanele lui Bruni fără să ceară voie.
**Bruno**: Ce faci? Sunt ale mele. Dă-mi-le înapoi!

*Varianta 2*

Este ora de desen. Bruno nu-şi găseşte creioanele.
**Bruno**: Te rog îmi împrumuţi şi mie creioanele tale?
**Bruni**: Nu. Creioanele sunt ale mele. Nu ţi le dau.

*Varianta 3*

Este ora de desen. Bruno nu-şi găseşte creioanele.
**Bruno**: Te rog îmi împrumuţi şi mie creioanele tale?
**Bruni**: Da. Ce culoare ai nevoie?
**Bruno**: Galben.

**Scenariul III**

*Varianta 1*

Bruno şi Bruni se ceartă pentru o jucărie.
**Doamna educatoare:** Vă rog să vă jucaţi împreună.
**Bruno:** Nu vreau să mă joc cu Bruni.
**Doamna educatoare:** Dacă nu vrei să te joci cu Bruni, atunci te vei juca singur.

*Varianta 2*

Bruno şi Bruni se ceartă pentru o jucărie.
**Bruni**: Mai întâi mă joc eu şi după aceea ţi-o dau şi ţie.
**Bruno**: Bine.

*Varianta 3*

Bruno şi Bruni se ceartă pentru o jucărie.
Bruno îl loveşte pe Bruni.
Bruni începe să plângă.
**Bruno**: Îmi pare rău că te-am lovit.

## C.S. 25

# Detectivul de accidente

**Situații:**

- Nu te-ai uitat bine şi te-ai încălțat cu papucii altcuiva.
- Arunci o minge şi loveşti un coleg.
- Arunci o minge în colega ta/colegul tău pentru că eşti supărat pe ea/el.
- Tragi un câine sau o pisică de coadă.
- Loveşti un coleg pentru că te-a făcut „prost”.
- Alergi pe coridor şi loveşti pe altcineva.
- Stai pe scaun cu picioarele întinse. Un copil se împiedică de picioarele tale şi cade.
- Pui piedică unui coleg.
- Ai uitat să spui „mulțumesc” pentru cadoul primit.
- La masă, nu eşti atent şi loveşti cu cotul cana cu apă.

C.S. 26

## Scenarii pentru inițierea jocurilor

**Scenariul I**

Alfi se uită la Puşu care se joacă cu maşinuțele.
**Alfi**: Pot să mă joc şi eu cu tine? (*arată faptul că vrea să se joace împreună*)
**Puşu**: Da.

*sau*

Alfi se uită la Puşu care se joacă cu maşinuțele.
Alfi îi întinde lui Puşu o jucărie. (*oferă o jucărie pentru a iniția interacțiunea*)
**Alfi**: Vrei să ne jucăm împreună?
**Puşu**: Da, haide.

**Scenariul II**

Alfi ar vrea să se joace şi el cu maşinuțele lui Puşu.
**Alfi**: Îmi dai te rog jucăria ta?
**Puşu**: Şi eu vreau să mă joc cu ea.
**Alfi**: Uite îşi dau în schimb robotul meu. (*oferă în schimb o altă jucărie*)
**Puşu**: Oaaaauuuu, ce bine arată! Hai să facem schimb.

*sau*

Alfi ar vrea să se joace şi el cu maşinuțele lui Puşu.
**Alfi**: Îmi dai te rog jucăria ta?
**Puşu**: Vreau să mă joc mai întâi eu cu ea.
**Alfi**: Atunci ne jucăm pe rând. Mai întâi tu, apoi eu. (*îşi aşteaptă rândul*)

**Scenariul III**

Puşu nu ştie cum să construiască portavionul. Se gândeşte cine l-ar putea ajuta.
**Puşu**: Alfi, mă ajuți să construiesc portavionul? (*cere ajutor*)
**Alfi**: Da, te ajut. Uite, trebuie să îmbini cuburile aşa.
**Puşu**: Să-ți dau o piesă gri sau neagră? (*oferă ajutor*)
**Alfi**: Dă-mi una gri şi caută nişte avioane.
**Puşu**: Şi ne mai trebuie şi un elicopter.

**Scenariul IV**

Alfi îi vede pe ceilalți prieteni ai lui jucându-se împreună și se gândește că și el ar vrea să construiască ceva.

**Alfi**: Este un joc tare frumos. Pot să iau și eu din cuburi ca să mă joc cu voi? (*cere voie celorlalți pentru a se alătura jocului*)
**Pușu**: Sigur că da, e loc și pentru tine.
**Alfi**: Eu am nevoie de multe cuburi albe, dar vă dau în schimb cuburile astea mari ca voi să puteți construi blocul. (*oferă ajutor și își împarte cuburile cu ei*)
**Pufi**: Mă ajuți să caut un semafor?
**Alfi**: Uite-l! L-am găsit! (*oferă ajutor*)
**Pufi**: Mulțumesc. (*mulțumește pentru ajutorul oferit*) Vrei să construim podul împreună?
**Alfi**: Da. Eu fac picioarele podului și tu îmbini piesele. (*cooperează și stabilește rolul fiecăruia*)

**C.S. 27**

## Alfi, Pufi şi Puşu ne învaţă cum să rezolvăm problemele dintre prieteni

Astăzi unul dintre prietenii lui Alfi a venit să-i spună că habar n-are să deseneze.
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simţit când ţi-a spus că nu ştii să desenezi?
**Alfi:** Am fost trist. Vroiam să mă ascund şi să nu las pe nimeni să-mi vadă desenul.
**Doamna educatoare:** Ce crezi că ai putea face?
**Alfi:** Cred că aş putea să mă fac că nu am auzit ce spune.
**Doamna educatoare:** Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să-i spună colegului că este urât din partea lui să spună astfel de lucruri;
- Să se gândească că nu e foarte bun la desen, dar se pricepe la jocurile pe calculator;
- Să ceară ajutor de la cineva pentru a învăţa să deseneze mai bine;
- Să se gândească la altceva.

Prietena cea mai bună a pisicuţei Pufi a promis că se joacă împreună, dar acum şi-a găsit pe altcineva cu care să se joace.
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simţit când prietena ta nu a mai venit să se joace cu tine?
**Pufi:** Am fost foarte tristă. Şi eram şi furioasă că nu vroia să se mai joace cu mine.
**Doamna educatoare:** Ce crezi că ai putea face?
**Pufi:** Să-i spun că m-am supărat foarte tare pe ea.
**Doamna educatoare:** Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuţei ţestoase***");
- Să găsească un alt prieten cu care să se joace;
- Să propună un joc în care se pot juca toţi trei.

Puşu merge să-i întrebe pe ceilalţi copii dacă vor să se joace cu el. Ei îi spun că nu mai au loc în echipă şi pentru el.
**Doamna educatoare:** Cum te-ai simţit când prietenii tăi ţi-au spus că nu mai au loc în echipă şi pentru tine?
**Puşu:** Eram furios pentru că nu vor să mă lase să mă joc cu ei.
**Doamna educatoare:** Ce crezi că ai putea face?
**Puşu:** Să merg să îmi caut alţi prieteni cu care să mă joc fotbal.
**Doamna educatoare:** Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuţei ţestoase***");
- Să accepte faptul că ceilalţi copii nu au loc pentru el;
- Să îi roage să îl includă în echipă data viitoare;
- Să fie rezervă pentru echipă.

Alfi şi prietenul său se joacă de-a super-eroii. Prietenul lui Alfi vrea întotdeauna să fie Batman.
**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când ai văzut că prietenul tău vrea să fie întotdeauna personajul pozitiv?
**Alfi**: Am fost trist. Nu-mi place să fiu eu întotdeauna personajul negativ.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Alfi**: Cred că aş putea să-i spun că nu mai vreau să ne jucăm aşa.
**Doamna educatoare**: Aşa este Alfi. Iată o idee foarte bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să joace rolul pozitiv pe rând;
- Să se joace altceva;
- Să-şi caute alt prieten cu care să se joace.

Pufi îi spune prietenei ei să nu dea altcuiva jucăria ei preferată. Totuşi, ea o dă unei alte colege.
**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când prietena ta a dat jucăria ta altcuiva?
**Pufi**: Am fost supărată pe ea.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Pufi**: Să-i spun să nu mai dea jucăriile mele fără să-i dau voie.
**Doamna educatoare**: Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să nu-i spună nimic până când se linişteşte;
- Să îi spună că este supărată pe ea pentru ceea ce a făcut;
- Să dea celuilalt copil o altă jucărie în schimbul celei pe care a primit-o.

Copiii râd de Puşu pentru că este întotdeauna ultimul care ajunge pe terenul de joacă.
**Doamna educatoare**: Cum te-ai simţit când prietenii tăi au râs de tine?
**Puşu**: Am fost furios. Aveau dreptate. Întotdeauna îmi ia mult până îmi leg şireturile.
**Doamna educatoare**: Ce crezi că ai putea face?
**Puşu**: Să exersez să învăţ mai repede să-mi leg şireturile.
**Doamna educatoare**: Asta este o soluţie bună. Să vedem ce alte idei mai aveţi? (*cereţi copiilor să propună soluţii pentru rezolvarea conflictului*)

- Să intre în carapace pentru a se calma (tehnica „***broscuţei ţestoase***");
- Să roage un adult să-l ajute să înveţe să-şi lege şireturile;
- Să le spună copiilor că este supărat pe ei pentru că râd de el;
- Să se facă că nu i-a auzit.

## Bibliografie


*** (1998). *Conflicte şi comunicarea*. Fundaţia Soros, Ed. ARC Bucureşti

Abric, J-C. (2002). *Psihologia comunicării, teorii şi metode*. Editura Collegium, Polirom, Iaşi

Ahn, H.J. (2005). Teachers' discussions of emotion in child care centers. *Early Childhood Education Journal*, *32*(4), 237-242.

Algert, N.E. (1996). *Conflict in the workplace*. În: Proceedings: women in engineering advocates network. Denver, CO.

Anderson, D.K., Lord, C., Risi, S., Shulman, C., Welch, K., DiLavore, P.S., Thurm, A., & Pickles, A. (2007). Patterns of growth in verbal abilities among children with autism spectrum disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *75*(5), 594-604.

Arnoschd, O.J. (2000). "Time-out" guides children to productive and positive behavior. *Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, 16*(3), 6-7.

Arsenio, W. F., Cooperman, S., & Lover, A. (2000). Affective predictors of preschoolers' aggression and peer acceptance: direct and indirect effects. *Developmental Psychology*, *36*(4), 438-448.

Ashley, J., & Tomasello, M. (1998). Cooperative problem-solving and teaching in preschoolers. *Social Development, 7*, 143-163.

Azoulay, D. (1999). Encouragement and logical consequences versus rewards and punishment: a reexamination. *The Journal of Individual Psychology, 55*(1), 92-99.

Babkie, A.M. (2006). Proactive in managing classroom behavior. *Intervention in School and Clinic, 41*, 184-191.

Băban, A. (2003). *Consiliere educaţională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenţie şi consiliere*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Baldwin, M. W., & Sinclair, L. (1996). Self-esteem and "if...then" contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 1130–1141.

Banerjee, M. (1997). Hidden emotions: preschoolers' knowledge of appearance-reality and emotion display rules. *Social Development*, *15*, 107-132.

Barkley, R.A. (1997). *Defiant children. A clinician's manual for assessment and parent training (second edition)*. The Guilford Press, New York.

Baron, R.A. (1998). *Developmental Psychology*. Fourth Edition. Allyn & Bacon. MA.

Bedell, J.R., & Lennox, S.S. (1997). *Handbook for communication and problem solving skills training – a cognitive-behavioral approach.* John Wiley & Sons Inc., New York.

Benga, O. (coord.) (2002). *Jocuri terapeutice*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Berlin, L.J., & Cassidy, J. (2003). Mothers' self-reported control of their preschool children's emotional expressiveness: a longitudinal study of associations berween infant-mother attachment and children's emotion regulation. *Social Development*, *12*(4), 477-495.

Bierman, K.L., & Welsh, M. (2000). Assessing social dysfunction: the contributions of laboratory and performance-based measures. *Journal of Clinical Child Psychology*, *29*(4), 526-539.

Birch, S. H., & Ladd, G. W. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology, 35*, 61-79.

Birch, S.H., & Ladd, G.W. (1998). Children's interpersonal behaviors and the teacher-child relationship. *Developmental Psychology*, *34*(5), 934-946.

Birch, S.H., Ladd, G.W., & Blecher-Sass, H. (1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment: good-byes cand build trust. *Journal of School Psychology*, *35*, 61-79.

Blair, C. (2002). School readiness – integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*, *57*(2), 111-127.

Blankemeyer, M., Flannery, D.J., & Vazsonyi (2002). The role of aggression and social competence in children's perceptions of the child-teacher relationship. *Psychology in the Schools*, *39*(3), 293-304.

Blum, P. (2001). *A teacher's guide to anger management*. Routledge Falmer, London.

Bohlin, G., Hagekull, B., & Andresson, K. (2005). Behavioral inhibition as a precursor of peer social competence in early school age: the interplay between attachment and nonparental care. *Merril-Palmer Quarterly*, *51*(1), 1-19.

Boroş, S., & Petra, L. (2004). Comunicare şi relaţii interpersonale. În: Lemeni, G. & Miclea, M. (Ed.), *Consiliere şi orientare – ghid de educaţie pentru carieră*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Brotman, L.M., Gouley, K.K., Chesir-Teran, D., Dennis, T., & Klein, R.G. (2005). Prevention for preschoolers at high risk for conduct problems: immediate outcomes on parenting practices and child social competence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 724-734.

Brown, R.T. (2004). *Handbook of Pediatric Psychology in School Settings*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Brownell, M.T., & Walther, T. (2001). Stephen W. Smith: strategies for building a positive classroom environment by preventing behavior problems. *Intervention in School and Clinic, 35*, 31-33.

Buckley, M., Storino, M., & Saarni, C. (2003). Promoting emotional competence in children and adolescents: implications for school psychologists. *School Psychology Quarterly, 18*, 177-191.

Caldarella, P., & Merrell, K.W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: a taxomomy of positive behaviors. School Psychology Review, *26*, 264-278.

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: implications for clinical practice and research (Thriving: broadening the paradigm beyond illness to health). *Journal of Social Issues*, Summer.

Carpendale, J. I. M., & Lewis, C. (2004). Constructing an understanding of mind: the development of children's social understanding within social interaction. *Behavioral and Brain Sciences*, *27*, 79-151.

Casey, B.M. (1990) A planning and problem-solving preschool model: the methodology of being a good learner. *Early Childhood Research Quarterly, 5*, 53–67.

Chamberlain, P., & Patterson, G.R. (1995). *Discipline and child compliance in parenting*. În: Bornstein, M.H. (ed.) Handbook of parenting: applied and practical parenting, Vol. 4. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Chaplain, R. (2003). Classroom structures: the role of rules, routines, and rituals in behavior management. În: *Teaching without disruption: a multilevel model for managing pupil behaviour in the primary schools*. Routledge Falmer, London.

Chapman, M. (2001). *The Emotional Intelligence*. Management Pocketbooks Ltd.

Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: a longitudinal study. *British Journal of Guidance and Counseling, 34*(2), 231-243.
Cippani, E. (2005). Effective consequences for child misbehavior: be specific! *Brown University Child and Adolescent Behavior Letter, 21*(4), 6-7.
Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333.
Coplan, R.J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental Psychology, 40*(2), 244-258.
Corrie, L. (2001). *Investigating troublesome classroom behaviour: practical tools for teachers.* Routledge Palmer. London.
Crick, R. N., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social-information- processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin, 115*, 74-101.
Crick, R. N., Casas, H. F., & Ku, H.-C. (1999). Relational and physical forms of peer victimisation in preschool. *Developmental Psychology, 35* (2), 376-385.
Crick, R. N., Casas, H. F., & Mosher, M. (1997). Relational and overt aggression in preschool. *Developmental Psychology, 33*(4), 579-588.
Cummnings, E.M., Kouros, C.D., & Papp, L.M. (2007). Marital aggression and children's responses to everyday interparental conflict. *European Psychologist, 12*(1),17-28.
Cutting, A.L., & Dunn, J. (2006). Conversations with siblings and with friends: links between relationship quality and social understanding. *British Journal of Developmental Psychology, 24*, 73-87.
Davies, P.T., & Cummnings, E.M. (1994). Marital conflict and child adjustment: an emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin, 116*, 387-411.
De Peretti, A., Legrand, J-A., Boniface, J. (2001). *Tehnici de comunicare.* Ed. Polirom, Iaşi.
Deacon, T.W. (1997). The symbolic species: the co-evolution of language and the brain. New York: W. W. Norton.
Dearing, K.F., Hubbard, J.A., Ramsden, S.R., Parker, E.H., Reylea, N., Smithmyer, C.M., & Falangan, K.D. (2002). Children's self-reports about anger regulation: direct and indirect links to social preference and aggression. *Merrill-Palmer Quarterly. 48*(3), 308-316.
Deater-Deckard, K., Lansford, J.E., Dodge, K.E., Pettit, G.S., & Bates, J.E. (2003). The development of attitudes about physical punishment. *Journal of Family Psychology, 17*(3), 351-360.
Deci, E.L., Kostner, R., & Ryan, R.M. (1999). A meta-analytic review examining the effects of extrinsic awards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*(6), 627-668.
Denham, S. (1997). "When I have a bad dream, mommy holds me": preschoolers' conceptions of emotions, parental socialisation, and emotional competence. *International Journal of Behavioral Development, 20*(2), 301-319.
Denham, S. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior, 11*(1), 1-48.
Denham, S., Mason, T., Caverly, S., Schmidt, M., Hackney, R., Caswell, C., & DeMulder, E. (2001). Preschoolers at play: co-socialaziers of emotional and

social competence. *International Journal of Behavioral Development*, *25*, 90-101.

Denham, S., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributors to preschoolers' emotional competence: direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, *21*(1), 65- 86.

Denham, S., Workman, E., Cole, P., Weissbrod, C., Kendziora, K., Zahn-Waxler, C. (2000). Prevention of externalizing behavior problems from early to middle childhood: the role of parental socialization and emotion expression. *Development & Psychopathology*, *12*, 23-45.

Denham, S.A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness: what is it and how do we assess it? *Early Education and Development*, *17*(1), 57-89.

Denham, S.A., & Burton, R. (1997). *Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Denham, S.A., Blair, K.A., Schmidt, M.S., Blair, K., DeMulder, E., Caal, S. (2002). Preschool understanding of emotions: contributions to classroom anger and aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *43*, 901-916.

Denham, S.A., Zoller, D., & Couchoud, E.A. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental Psychology*, *30*, 928-936.

Dincer, C., & Guneysu, S. (2001). Examining the permanence of problem-solving training given for the acquisition of interpersonal problem-solving skills. International *Journal of Early Years Education, 9*(3), 207-219.

Dinwiddie, S.A. (1994) The Saga of Sally, Sammy and the Red Pen: facilitating children's social problem solving.*Young Children, 49*(5), 13–19.

Domitrovich, C.E., Cortes, R.C., & Greenberg, M.T. (2007). Improving young children's social and emotional competence: a randomized trial of preschool PATHS curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, on-line early edition.

Dopkins Stright, A., & Supplee, L.H. (2002).Children's self-regulatory behaviors during teacher-directed, seat-work, and small-group instructional contexts. *The Journal of Educational Research, 95*(4), 235-257.

Downer, J.T., & Pianta, R.C. (2006). Academic and cognitive functioning in first grade: association with earlier home and child care predictors and with concurrent home and classroom experineces. *School Psychology Review, 35*(1), 11-30.

Dunn, J., & Cutting, A.L. (1999). Understanding others and individual differences in friendship interactions in young children. *Social Development*, *8*, 201-219.

Durbin, C.E., Klein, D.N., Hayden, E.P., Buckley, M.E., & Moerk, K.C. (2005). Temperamental emotionality in preschoolers and parental mood disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 28-37.

Eiseberg, N., Valiente, C., Morris, A.S., Fabes, R.A., Cumberland, A., & Reiser, M. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional function. *Developmental Psychology*, *39*(1), 3-19.

Eisenberg, N. (2001). The core and correlates of affective social competence. *Social Development*, *10*(1), 121-124.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(1), 136-157.

Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., & Reiser, M. (2002). The role of emotionality and regulation in children's social competence and adjustment. În: *Pulkinnen, L., & Caspi, A. (ed.). Paths to successful development: personality in the life course*. Cambridge University Press, Cambridge, England.

Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Cumberland, A., & Carlo, G. (1999). Consistency and development of prosocial dispositions: a longitudinal study. *Child Development*, *70*(6), 1360-1372.

Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Cumberland, A. (1998a) The socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 241-273.

Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Cumberland, A. (1998b) The socialization of emotion: reply to commentaries. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 317-333.

Elksnin, L.K., & Elksnin, N. (2000). Teaching parents to teach their children to be prosocial. *Intervention in School and Clinic, 36*, 341-348.

Engels, C.M.E., Finkenauer, C., Meeus, W., & Dekovic, M. (2001). Parental attachment and adolescents's emotional adjustment: associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, *48*(4), 428-439.

Englander, M.E. (1987). *Strategies for classroom discipline*. Praeger Publishers, New York.

Epstein, S. (1998). *Constructive thinking. A key to Emotional Intelligence*. Praeger, Westport Connecticut.

Fabes, R. A., Eisenberg, N., Jones, S., Smith, M., Guthrie, I. K., Poulin, R., Shepard, S. A., & Friedman, J. (1999). Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions. *Child Development*, *70*, 432- 442.

Fabes, R.A., Gaertner, M.B., & Popp, T.K. (2005). Getting along with others: social competence in early childhood. În: McCartney, K. & Phillips, D. (eds). *Blackwell Handbook of Early Childhood* Development.Blackwell Publishing, London.

Fabes, R.A., Martin, C.L., Hanish, L.D., Anders, M.C., & Madden-Derdich, D.A. (2003). Early school competence: the roles of sex-segregated play and effortful control. *Developmental Psychology*, *39*(5), 848-858.

Fagot, B.I., & Gauvain, M. (1997). Mother-child problem solving: continuity through the early childhood years. *Developmental Psychology, 33*(3), 480-488.

Fantuzzo, J., & McWayne, C. (2002). The relationship between peer-play interactions in the family context and dimensions of school readiness for low-income preschool children. *Journal of Educational Psychology*, *92*(1), 79-87.

Fine, S. E., Izard, C. E., Mostow, A. J., Trentacosta, C. J., & Ackerman, B. P. (2003). First grade emotion knowledge as a predictor of fifth grade self-reported internalizing behaviors in children from economically disadvantaged families. *Development and Psychopathology*, *15*, 331–342.

Flavell, J.H. (1999). Cognitive development: children's knowledge about the mind. *Annual Reviews in Psychology*, *50*, 21-45.

Fosco, M.G., & Grych, J.H. (2007). Emotional expression in the family context for children's appraisals of interpersonal conflict. *Journal of Family Psychology, 21*, 248-258.

Fox, N.A., Henderson, H.A., & Marshall, P.J. (2001). The biology of temperament: an integrative approach. În: Luciana, M. & Nelson, C.A. (ed.), *The handbook of developmental cognitive neuroscience*. MIT Press, Cambrige, MA.

Gagnon, S.G., & Nagle, R. (2004). Relationships between peer interactive play and social competence in at-risk preschool children. *Psychology in the Schools*, *41*(2), 173-189.

Garner, P.W., Jones, D.C., & Miner, J.L. (1994). Social competence among low-income preschoolers: emotion socialization practices and social cognitive correlates. *Child Development*, *65*, 622-637.

Gershoff, E.T. (2002). Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experience: a meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin, 128*(4), 539-579.

Gimpel, G.A., & Merrell, K.W. (1998). *Social skills of children and adolescents: conceptualization, assessment, treatment*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Goleman, D. (2001). *Inteligența Emoțională*. Ed. Curtea Veche, București.

Goleman, D. P. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*. Bantam Books, New York.

Greenberg, M.T., Weissberg, R.P., O'Brien, M.U., Zins, J.E., Fredericks, L., Resnick, H., & Elias, M.J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, *58*(6/7), 466-474.

Grolnik, W.S., & Farkas, M. (2002). Parenting and the development of children's self-regulation. În: Bornstein, M.H. (ed.), *Handbook of Parenting, Vol. 5*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of *Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362.

Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3),171-299.

Gutermuth Anthony, L., Anthony, B.J., Glanville, D.N., Naiman, D.Q., Waandres, C., & Shaffer, S. (2005). The relationship between parenting stress, parenting behavior and preschoolers's social competence and behavior problems in the classroom. *Infant and Child Development*, *14*, 133-154.

Haight, W.L., Wang, X., Fung, H.H., Williams, K., & Mintz, J. (1999). Universal, developmental, and variable aspects of young children's play: a cross-cultural comparison of pretending at home. *Child Development*, *70*(6), 1477-1488.

Halberstadt, A.G., Denham, S.A., & Dunsmore, J.C. (2001). Affective social competence. *Social Development*, *10*(1), 10-20.

Hastings, P.D., Zahn-Waxler, C., Robinson, J., Usher, B., & Bridges, D. (2000). The development of concern for others in children with behavior problems. *Developmental Psychology*, *36*(5), 531-546.

Houlfort, N., Kostner, R., Joussemet, M., Nantel-Vivier, A., & Lekes, N. (2002). The impact of performance-contingent rewards on perceived autonomy and competence. *Motivation and Emotion, 26*(4), 279-295.

Howe, N., Petrakos, H., Rinaldi, C.M., & LeFebre, R. (2005). "This is a bad dog, you know...": constructing shared meanings during sibling pretend play. *Child Development*, *76*(4), 783-794.

Howe, N., Rinaldi, C.M., Jennings, M., & Petrakos, H. (2002). "No the lambs can stay out because they got cozies": constructive and destructive sibling conflict, pretend play, and social understanding. *Child Development*, *73*(5), 1460-1473.

Howes, C. (2000). Social-emotional classroom climate in child care, child-teacher relationships and children's second grade peer relations. *Social Development*, *9*(2),191- 204.

Howes, C., Matheson, C.C., & Hamilton, C.E. (1994). Maternal, teacher and child care history correlates of children's relationships with peers. *Child Development*, *65*, 264-272.

Howes, C., Phillipsen, L., & Peisner-Feinberg, E. (2000). The consistency of teacher-child relationships between preschool and kindergarten. *Journal of School Psychology*, *38*(2),113-132.

Johnson, W., McGue, M., & Iacono, W.G (2006). Genetic and environmental influences on academic achievement trajectories during adolescence. *Developmental Psychology, 42*(5), 514-532.

Jones, F.H. (1999). Positive discipline. În: Tauber, R.T. (ed) *Classroom management: sound theory and effective practice*. Bergin & Garvey, CT.

Jones, R.B. (2004). Playing with your child. *Childhood Education, 80*(5), 272-274.

Josephs, I. (1994). Display rule behavior and understanding in preschool children. *Journal of Nonverbal Behavior*, *18*, 301-326.

Kallay, E., Macavei, B., & Lemeni, G. (2004). Autocunoaştere şi dezvoltare personală. În: Lemeni, G., & Miclea, M. (ed), *Consiliere şi orientare – Ghid de educaţie pentru carieră*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Kam C.-M., Greenberg, M.T., & Walls, C.T. (2003). Examining the role of implementation quality in school-based prevention using PATHS curriculum. *Prevention Science*, *4*(1), 55-63.

Kamins, M.L., & Dweck, C.S. (1999). Person versus process praise and criticism: implications for self-worth and coping. *Developmental Psychology*, *35*(3), 835-847.

Kelly, B., Longbottom, J., Potts, F., & Williamson, J. (2005). Applying emotional intelligence: exploring the Promoting Alternative Thinking Strategies curriculum. *Educational Psychology in Practice*, *20*(3), 221-241.

Kitzman, K.M. (2000). Effects of marital conflict on subsequent triadic family interactions and parenting. *Developmental Psychology*, *36*(1), 3-13.

Kochanska, G., Gross, J.N., Lin, M.-H., & Nichols, K.E. (2002). Guilt in young children: development, determinants, and relations with a broader system of standards. *Child Development*, *73*(2), 461–482.

Kopp, C.B. (1997). Young children: emotion management, instrumental control, and plans. În: Friedman, S.L., & Scholnick, E.K. (ed.), *The developmental psychology of planning: why, how, and when do we plan?* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.

Kotler, J.C., & McMahon, R.J. (2002). Differentiating between anxious, aggressive, and socially competent children: validation of the Social Competence and Behavior Evaluation – 30 (Parent version). *Behavior Research and Therapy*, *40*(8), 947-959.

Ladd, G.W., Birch, S.H., & Buhs, E.S. (1999). Children's social and scholastic lives in kindergarten: related spheres of influence? *Child Development*, *70*, 1373-1400.

Lagattuta, K., & Wellman, H. (2002). Differences in early parent-child conversations about negative versus positive emotions: implications for the development of psychological understanding. *Developmental Psychology*, *38*, 564-580.

Laible, D, Carlo, G., Torquati, J., & Ontai, L. (2004). Children's perception of family relationships as assesed in a doll story completion task: links to parenting,

social competence and externalizing behavior. *Social Development*, *13*(4), 551-569.

Laible, D. (2004). Mother child discourse in two contexts: links with child temperament, attachment security, and socioemotional competence. *Developmental Psychology*, *40*(6), 979-992.

Landreth, G.L. (2002). Therapeutic limit-setting in play therapy relationship. *Professional Psychology: Research and Practice, 33*(6), 259-535.

Landry, S.H., Swank, P.R., Assel, M.A., Smith, K.E., & Vellet, S. (2001). Does early responsive parenting have a special importance for children's development or is consistency across early childhood necessary? *Developmental Psychology*, *37*(3), 387-403.

Larson, J. (1994). Violence prevention in the schools: a review of selected programs and procedures. *School Psychology Review, 23*, 151-164.

Lassman, K. A., Jolivette, K., & Wehby, J. H. (1999). "My teacher said I did good work today!" Using collaborative behavioral contracting. *Teaching Exceptional Children, 31*, 12-18.

Laursen, E.K. (2003). Principle-centered discipline. *Reclaiming Children and Youth, 12*(2), 78-82.

Lawhon, T. (1997) Encouraging friendships among children. *Childhood Education, 73*(4), pp. 228–231.

Lazarus, R.S. (2001).Relational meaning and discrete emotions. În: Klauss R., Scherer, A., Johnstone, A. (ed.), *Appraisal theories in emotion – theory, methods, research*. Oxford University Press, New York.

Leaper, C. (2000). Gender, affiliation, assertion, and the interactive context of parent-child play. *Developmental Psychology, 36*(3), 381-393.

Lemeni, G., & Miclea, M. (2004). *Consiliere şi orientare – ghid de educaţie pentru carieră*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Lemerise, A.E., & Arsenio, C.R. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development, 71*, 107-118.

Lepper, M.R., Corpus, J.H., & Iyengar, S.S. (2005). Intrinsic and motivational orientations in the classroom: age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology, 97*(2), 184-196.

Lepper, M.R., Henderlong, J., & Gingras, I. (1999). Understanding the effects of extrinsic reward on intrinsic motivation – uses and abuses of meta-analysis: comment on Deci, Kostner, and Ryan (1999). *Psychological Bulletin, 125*(6), 669-676.

Levine, M. (1994). *Effective Problem Solving*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Masten, A., & Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons on research on succesful children. *American Psychologist*, *53*, 205-220.

McNally, R.J. (2003). Progress and controversy in the study of posttraumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology, 54*, 229-252.

Mendez, J.L., Fantuzzo, J., & Cicchetti, D. (2002). Profiles of social competence among low-income African American preschool children. *Child Development*, *73*(4), 1085-1100.

Mendez, J.L., McDermott, P., & Fantuzzo, J. (2002). Identifying and promoting social competence with African American preschool children: developmental and contextual considerations. *Psychology in the Schools*, *39*(1), 111-123.

Miclea, M. (2000). *Psihologie cognitivă – ediţia a doua*. Ed. Polirom, Bucureşti.

Mill, D., & Romano-White, D. (1999). Correlates of affectionate and angry behavior in child care educators of preschool-aged children. *Early Childhood Research Quarterly*, *14*(2),155-178.

Mize, J., & Pettit, G.S. (1997). Mothers' social coaching, mother–child relationship style, and children's peer competence: is the medium the message? *Child Development*, *68*, 312-332.

Neizel, C., & Dopkins Stright, A. (2003). Mother's scaffolding of children's problem solving: establishing a foundation for self-regulatory academic competence. *Journal of Family Psychology, 17*, 147-159.

O'Leary, K.D., Vivian, D., & Malone, J. (1992). Assessment of physical aggression against women in marriage – the need for multimodal assessment. *Behavior Assessment, 14*(1), 5-14.

Olson, S.L., & Hoza, B. (1993). Preschool developmental antecedents of conduct problems in children beginning school. *Journal of Clinical Child Psychology*, *22*(1), 60-67.

Ozer, E.J., Best, S.R., Lipsey, T.L., & Weiss, D.S. (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 129,* 52-71.

Perry, N. E. (1998). Young children's self-regulated learning and contexts that support it. *Journal of Educational Psychology, 90*, 715-729.

Petermann, F., & Petermann, U. (2001). *Training mit aggressiven Kindern*. Ed. Beltz, Weinheim, Germania.

Petrovai, D., Botiş, A., & Mihalca, L. (2006). *Dezvoltarea şi optimizarea competenţelor sociale şi emoţionale la preşcolari*. Centrul „Expert", suport de curs.

Radke-Yarrow, M., & Kochanska, G. (1990). Anger in young children. În: Stein, N.L., Leventahl, B., & Trabassol, T. (ed.), *Psychological and biological approaches to emotion.* Lawrence Erlbaum Associates. Hillsdale, NJ.

Rakoczy, H., Tomasello, M., & Striano, T. (2006). The role of experience and discourse in children's developing understanding of pretend play actions. *British Journal of Developmental Psychology*, *24*, 305-335.

Redshaw, S. (2007). "Cleaning your glasses": a prerequisite for "catching your child being good". *ANZJFT*, 28, 28-34.

Roberts, W., & Strayer, J. (1996). Empathy, emotional expressiveness, and prosocial behavior. *Child Development*, *67*, 449-470.

Roberts, W., & Strayer, J. (1997). Facial and verbal measures of children's emotions and empathy. *International Journal of Behavioral Development*, *20* (4), 627-649.

Roberts, W., & Strayer, J. (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year olds. *Social Development*, *13*, 1-13.

Rose, A.J., & Asher, S.R. (1999). Children's goals and strategies in response to conflict within a friendship. *Developmetal Psychology*, *35*(1), 69-79.

Roter, D.L., & Ewart, C.K. (1992). Emotional inhibition in essential hipertension: obstacle to communication during medical visits? *Health Psychology, 11*, 163-169.

Rubin, K.H., Burgess, K.B., Dwyer, K.M., & Hastings, P.D. (2003). Predicting preschoolers' externalizing behavior from toddler temperament, conflict, and maternal negativity. *Developmental Psychology*, *39*(1), 164-176.

Ruffman, T., Perner, J., & Parkin, L. (1999). How parenting style affects false belief understanding. *Social Development*, *8*, 395-411.

Saarni, C. (2001). The continuity dilemma in emotional competence. *Psychological Inquiry*, *12*(2), 94-96.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, *9*, 185-211.

Salovey, P., Woolery, A., & Mayer, J.D. (2002). Emotional intelligence: conceptualization and measurement. În: Fletcher, G., & Clark, M. (Ed.), *The Blackwell handbook of social psychology*. London: Blackwell.

Sanders, M.R., & Morawska, A. (2005). Can changing parental knowledge, dysfunctional expectations and attributions, and emotion regulation improve outcomes for children? *Encyclopedia on Early Childhood Development*, publicată on-line.

Schaffer, R. H. (2005). Dezvoltarea emoțională. În: *Introducere în psihologia dezvoltării*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.

Sebanc, A. M. (2003). The friendship features of preschool children: links with porsocial behavior and aggression. *Social Development*, *12*(2), 249-268.

Shure, M. B. (1993). I can problem solve (ICPS): Interpersonal cognitive problem solving for young children. Special issue: Enhancing young children's lives. *Early Child Development and Care, 96*, 49–64.

Shure, M. B. (1999). Preventing violence: The problem solving way. *Juvenile Justice Bulletin*, 1–11.

Slider, N.J., Noell, G.H., & Williams, K.L. (2006). Providing practicing teachers classroom management professional development in a brief self-study format. *Journal of Behavior Education, 15*, 215–228.

Spinrad, T.L., Eisenberg, N., Cumberland, A., Farbes, R.A., Valiente, C., Shepard, S.A., Reiser, M., Losoya, S.H., & Guthrie, I.K. (2006). Relation of emotion-related regulation to children's social competence. *Emotion*, *6*(3), 498-510.

Stansbury, K. & Sigman, M. (2000). Responses of preschoolers in two frustrating episodes: emergence of complex strategies for emotion regulation. *Journal of Genetic Psychology*, *161*(2), 182-202.

Stansbury, K., & Zimmerman, L.K. (1999). Relations among child language skills, maternal socialization of emotion regulation, and child behavior problems. *Child Psychiatry and Human Development*, *30*, 121-142.

Stormshak, E.A., & Welsh, J.A. (2005). Enhancing social competence. În Teti, D.M. (Ed.), *Handbook of research methods in developmental science* (pp. 271 - 294). Blackwell Publishing, Oxford, UK.

Strayer, J., & Fraser, S. (2004). Children's anger, emotional expressiveness, and empathy: relations with parents' empathy, emotional expresiveness, and parentig practices. *Social Development*, *13*(2), 229-254.

Stuhlman, M.W., & Pianta, R.C. (2002). Teachers' narratives about their relationships with children: associations with behavior in classrooms. *School Psychology Review, 31*, 148-162.

Sturge-Apple, M.L., Davies, P.T., & Cummnings, E.M. (2006). Hostility and withdrawal in marital conflict: effects on parental emotional unavailability and inconsistent discipline. *Journal of Family Psychology*, *20*(2), 227-238.

Tauber, R.T. (1999). *Classroom management: sound theory and effective practice.* Bergin & Garvey. Westport, CT.

Taylor, J., & Miller, M. (1997). When timeout works some of the time: The importance of treatment integrity and functional assessment. *School Psychology Quarterly*, *12,* 4–22.

Tracey, J.L., Robins, R.W., & Lagattuta, K.H. (2005). Can children recognize pride? *Emotion, 5*(3), 251-257.
Trentacosta, C.J., & Izard, C.E. (2007). Kindergarten children's emotion competence as a predictor of their academic competence in the first grade. *Emotion, 7*, 77-86.
Uzgiris, I.C., & Raeff, C. (1995). Play in parent-child interactions. În: Bornstein, M.H. (ed.) *Handbook of parenting: applied and practical parenting, Vol. 4.* Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.
Vaughn, B.E., Colvin, T.N., Azria, M.R., Caya, L., & Krzysik, L. (2001). Dyadic analyses of friendship in a sample of preschool-age children attending Head Start: correspondence between measures and implications of social competence. *Child Development, 72*(3), 862-878.
Vernon, A. (2004). *Consilierea în şcoală. Dezvoltarea inteligenţei emoţionale prin educaţie raţional-emotivă şi comportamentală. Clasele I-IV*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.
Vreeke, G. J., & Van der Mark, I. L. (2003). Empathy, an integrative model. *New Ideas in Psychology, 21*, 177-207.
Walden, T.A., Harris, V.S., Catron, T.F. (2003). How I feel: a self-report measure of emotional arousal and regulation for children. *Psychological Assessment, 15*(3), 399-412.
Walker, S., Irving, K., & Berthelsen, D. (2002). Gender influences on children's social problem solving strategies. *Journal of Genetic Psychology, 163*(2), 197-209.
Warnes, E.D., Sheridan, S.M., Geske, J., & Warnes, W.A. (2005). A contextual approach to the assessment of social skills: identifying meaningful behaviors for social competence. *Psychology in the Schools, 42*(2), 173-187.
Waters, V. (2003). *Poveşti raţionale pentru copii*. Ed. ASCR, Cluj-Napoca.
Webster-Stratton, C., & Lindsay, D.W. (1999). Social competence and early-onset conduct problems: issues in assessment. *Journal of Child Clinical Psychology, 28*, 25-93.
Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. Paul Chapman Publishing Ltd., London, UK.
Webster-Stratton, C. (2006). The Incredible Years – a trouble-shooting guide for parents of children aged 3-8. *Incredible Years*, Seattle, WA.
Webster-Stratton, C., & Hammond, M. (1997). Treating children with early-onset conduct problems: a comparison of child and parent training interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(1), 93-109.
Webster-Stratton, C., & Reid, J. M. (2003). Treating conduct problems and strengthening social and emotional competence in young children: the Dina Dinosaur Program. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 2*(3), 130-143.
Widen, S. C., & Russell, J. A. (2003). A closer look at preschoolers' freely produced labels for facial expressions. *Developmental Psychology, 39*(1), 114–128.
Widen, S. C., & Russell, J. A. (2002). Gender and preschoolers' perception of emotion. *Merrill-Palmer Quarterly, 48*, 248–262.
Wilburn, R.E. (2000). *Understanding the preschooler*. Peter Lang, NJ.
Wragg, E.C.(1993). *Primary teaching skills*. Routledge, London.
Youngstrom, E, Wolpaw, J. M., Kogos, J.L., Schoff, K., Ackerman, B., & Izard, C. (2000). Interpersonal problem-solving in preschool and first grade: developmental change and ecological validity. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*, 589-602.

Acest volum se adresează educatorilor şi îşi propune să ofere sugestii legate de modul în care pot să răspundă nevoilor de dezvoltare emoţională şi socială ale copiilor de această vârstă (3-6/7 ani). Scopul nostru a fost să oferim un ghid care să propună strategii practice de prevenire a problemelor de comportament, dar şi de intervenţie individualizată sau de grup în vederea achiziţionării anumitor comportamente .

Ghidul vă oferă pe lângă soluţii practice şi exemple concrete de aplicare a acestor metode, o serie de activităţi pe care le puteţi realiza împreună cu copiii de la grupă.

Capitolele din acest volum conţin informaţii despre următoarele teme:

- Repere în dezvoltarea emoţională şi socială a copiilor
- Factori de risc pentru dezvoltarea optimă a copiilor
- Modalităţi de optimizare a relaţiilor dintre adulţi (managementul stresului, comunicare, rezolvare de probleme)
- Metode de abordare a comportamentelor inadecvate ale copiilor
- Modalităţi de implicare a adulţilor în jocul copiilor
- Activităţi pentru dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale ale copiilor

„Volumul de faţă este un excelent manual de lucru pentru educatori. Competenţele emoţionale şi sociale ale copiilor constituie baza valorificării potenţialului cognitiv şi principalul predictor al adaptării cu succes la mediul şcolar.

Cartea oferă nu numai o serie de exerciţii utile pentru dezvoltarea fiecărui tip de competenţe, ci şi fundamentarea riguros ştiinţifică a practicilor de intervenţie. O carte în care rigoarea e depăşită doar de utilitatea aplicaţiilor."

Prof. univ. dr. Mircea MICLEA
*Catedra de Psihologie*
*Universitatea „Babeş-Bolyai"*